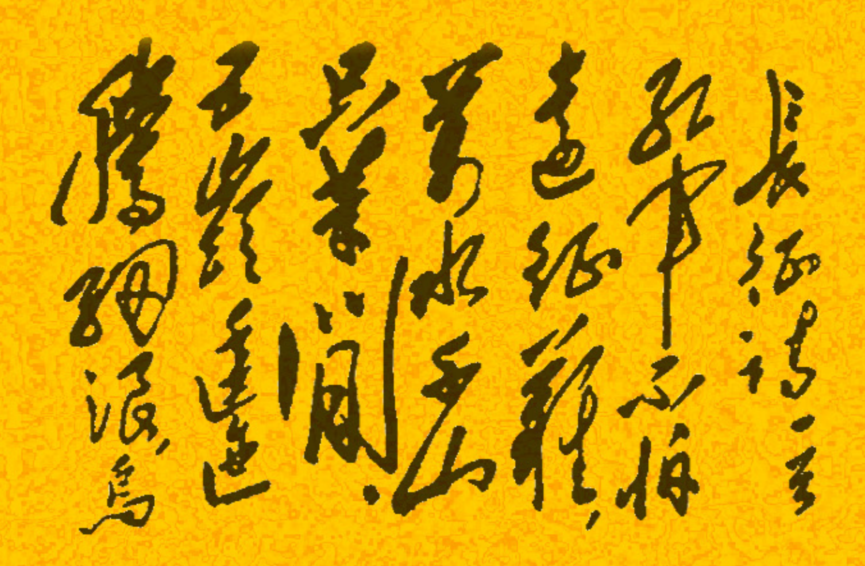
CAOSHU XUEXI ZHINAN

草书学习指南

王景芬 著





科普教育与艺术修养
青苹果电子图书系列

草书学习指南

王景芬　著

目　录

草书，包括章草、今草和狂草。前两种草书有相同和联系的地方，但是在结构和笔法上又很不相同。章草的结构和用笔还没有脱离隶书的范畴，而今草则完全脱离隶书的影响成为独立的草书体。狂草又是对今草结构体势的夸张而发展的。本书重点介绍章草和今草书体及如何学习草书的有关知识。

由于草书特别是今草，书写起来灵动和自由，容易吸引人们的兴趣和学习的愿望。但是，草书是比较难学的。尤其是狂草，如野马之奔放无羁，为草书中最具创意的一种，如果没有写草书的基本功和较高的文化艺术修养，是不容易写好的。有的喜好草书者只凭兴趣，不学习草书的基本功就想创作，写出来的草书作品，自然很不成样子。所以学习草书不能只凭喜好和愿望，不能操之过急，必须循序渐进，扎扎实实地学好基本功。

一、草书技法基本知识

(一)草书的特点

我们要学习草书，应对这种书体有所认识，才能知道如何来学习、提高。知道草书的情趣、基本法度和优劣，学习起来才能做到心中有数。

1．章草和今草的异同

草书中的章草，是从隶书演变来的。先有章草后才有今草。故章草还带有隶意，结体在方整中处横势，最后一笔采用波捺笔。章草简化程度低，保存隶书笔画、笔法较多，风格比较朴实典雅。

今草比章草简化程度高，已完全符号化。它比隶书、章草都保留更少的笔画，笔法完全脱去隶书笔意。今草用笔连续、灵动，然而意态丰富，更能表现个人的意趣和追求。我们试举“龙（龍）”、“璧”、“珠”、“玑（璣）”、“改”、“瑰”等字为例(图1—1)，作一比较。

图1—1　章草、今草的结构、笔法对比

从这些字例中可以看出：

第一，章草的点画用笔多于今草，基本上留有隶书的骨架，运笔较慢。而今草连笔多，使转笔多，因而造成今草的笔画连带、灵动和变化。

第二，由于章草点画多和保持了隶书的波捺笔法，风格朴实典雅。而今草则由于笔画简化，故用笔连带、简便，笔画灵动，造型生动丰富，作者的艺术个性和形象追求较自由，可以采用夸张的手法，使形象生动，易于形成个人风格。

2．草书是书法各体中艺术素质最高的书体

草书在书法艺术各体中，艺术素质是最高的。它的艺术形象可以充分表现主客观事物的态势，写出鲜明、优美的意境和情韵。汉代崔瑗在《草书势》一文中曾这样说：“观其法象，俯仰有仪。方不中矩，圆不副规。抑左扬右，兀若竦奇。兽跂鸟峙，志在飞移。狡兔暴骇，将奔未驰。或黝黭[illegible]黈（黝，音有，青黑色黭，音眼，暗黑色[illegible]，音捻，草书势黈，音主，驻点。全句的意思是 :青暗黑色的点画的气势），状似连珠，绝而不离，蓄怒怫（音费，忿貌）郁，放逸生奇。或凌邃惴栗，若据槁临危。傍点斜附，似蜩螗（蜩，音迢，蝉名螗，音唐，指“螗娘”，即螳螂）挶（音局，持戟貌）杖。绝笔收势，余綎（音听，丝绶带）纠结，若杜伯（蝎子之别称）揵毒（揵，音健，举也）。看隙缘巇（音羲，危险貌），腾蛇赴穴，头没尾垂。是故远而望之，摧焉若阻岑（音涔，山小而高耸）崩崖。近而察之，一画不可移。几微要妙，临事从宜。略举大较，仿佛若斯。”简要意思是，看草书的法度形象，俯仰有态，方圆有度，左收右放，态势耸奇，似欲奔的走兽，待翔的飞鸟。又如受惊的兔子，将跑而未奔。看那光彩的青黑色点画线条，如欲断的连珠，或似饱藏着忿怒的禽兽，表现出逸趣奇生。又如临渊畏惧，撑槁临危。点画傍附，若螳螂举戟。运笔收势，如丝带盘结，蝎子放毒。笔画险劲，似蛇游洞穴，头没尾垂。远而望之，挺拔得如山崖摧绝。近而察之，一画不能移动。崔瑗为汉末人氏，在古人眼里，草书的艺术形象，可以引起人们那么多的联想和想象，什么“狡兔暴骇”、“据槁临危”、“蜩螗挶杖”、“余綎纠结”、“杜伯揵毒”，等等。这些形象在草书的结构、章法和运笔中是没有的，但为什么会使观者产生那么多想象，在脑际中会出现那么多的形象呢？是观者凭空想出来的吗？当然不是的。一方面是观者平时审美经验在脑际储存着许多事物，另一方面是草书的点画的法象，笔画的态势，布局的节奏，引起观者脑际的美感，因美感而引起的想象。说明草书体存有书法家创造出可以引起人们想象的艺术条件和素质。其中最主要的条件是结构简化和连笔。

3．草书如何简化笔画

（1）同类笔画合并。例如“骊（驪）”、“怒”、“鸡（雞）”、“爵”等字，经草化以后变成“ ”、“ ”、“ ”、“ ”。“骊”字“马”旁按楷书繁体为十笔，草化以后成三笔，“丽”字按楷书繁体为十九笔，草化为九笔。“怒”字由九笔简化为四笔。“鸡”字楷书繁体十八笔，草化后成九笔。“爵”字楷书为十七笔，草书简化后成九笔（图1—2）。草书化以后简化了大量笔画，使结构起了很大变化，成为极简洁精练的结构，使行笔能简单快速。

（2）偏旁符号化。偏旁符号化是草书简化结体的重要手段。一是把偏旁自身符号化，如“言”字偏旁简化成“ ”，由七笔化为一笔。“阜”字偏旁八笔化成“ ”二笔。“走”字偏旁化成“ ”，由七笔变成三笔。“享”字简化成“ ”，由八笔变成四笔（图1—3）。

（3）由一种符号代替多种偏旁。这就不是只简化几笔的问题，而是变成简化若干偏旁或者说简化了许多字，节约了许多字，如“言”字符号“ ”也代表“户”字符号。“阜”字符号“ ”也代表“阝”，“具”、“弓”、“自”、“艮”、“尸”、“石”、“开”等字的符号。“走”字的符号“ ”，也代表“矢”、“夫”、“立”、“火”、“去”、“竞”、“壴”等字的符号。“享”字符号“ ”也代表“京”、“車”、“矛”、“哥”、

图1—2　楷书草化后笔画简化举例

图1—3　偏旁简化为草书符号举例

“县”、“卓”、“歹”等字的符号。“朱”字草化符号“ ”，也代表“米”、“来”、“半”、“制”、“柰”、“采”、“矣”的符号。“示”字草化符号“ ”，也代表“衣”、“衤”、“耳”、“身”、“音”等字符号。“心”（忄）字符号“ ”也代表“爿”、“丩”、“巾”等字的草书符号。“手”（扌）字草书符号“ ”也代表“幸”、

"寸"、"片"、"方"等字符号。"丹"字草化符号""也代表"月"、"舟"、"夕"、"子"等字的符号。"豸"字草化符号"",也代表"皋"、"采"、"罢"、"矛"、"帛"等字符号。"角"字草化符号"",也代表"孚"、"肙"符号。"日"字草化符号"",也代表"目"、"田"、"且"、白"等字符号。"足"字符号为"",也代表"云"、"臣"、"亡"、"⻊"等字符号。"齿"字符号为"",也代表"凿"、"啚"等字符号。"牙"字符号"",也代表"亲"字符号。"扁"字符号为"",也代表"扁"、"肩"、"扁"等字符号。"良"字符号为"",也代表"至"、"區"、"鹽"等字符号。"子"字符号为"",也代表"糸"、"育"、"弓"等偏旁符号。"酉"字草书符号为"",也代表"卤"、"面"、"启"等字符号。"豕"字符号为"",也代表"而"、"芻"、"鬲"、"畐"、"耳"等字的符号。"骨"字草化符号为"",也是"景"、"畏"等字的符号。"桑"字草化后符号为"",也是"杀"字符号。"虎"字草化符号为"",也是"虚"、"虑"、"盧"、"云"、"虔"、"雇"、"虐"、"康"、"虜"等字的符号。"首"字草化的符号是"",也是"号"、"酋"、"谷"字草化符号。"芻"字符号是"",也是"畐"、"鬲"的符号。"辱"字符号为"" 也是"扇"字的符号。"丞"字草化符号"",也是"亟"字的符号。"留"字草化符号为"",也是"畄"、"畄"的符号。"瞿"的草化符号为"",也是"崔"、"翟"字的符号。"爾"字草化符号为"",也是"罙"、"参"的符号。"勿"字符号为"",也是"勾"、"句"、"内"字草书符号。"月"字符号为"",也是"鸟"、"蜀"、"月(肉)"、"咼"、"寽"、"寻"等字的符号。"武"字草化符号是"",也是"惠"的符号。"七"字符号"",也是"土"、"火"、"犬"、"甚"、"匕"、"巳"等字的符号。

还有字头部分的简化符号,如"草"字头(艹)""的符号,也代表"竹"字的符号。"門"字符号"",也代表"鬥"、"四"、"冖"等字头的符号。"雨"字的符号为"",也是"虎"字的符号。"厂"字间符号"",也代表"户"、"尸"字符号。"北"字草化符号为"",也代表"非"、"加"、"癶"、"玨"等字头符号。"林"字头草化符号为"",也代表"楙"、"樊"、"棥"等字的符号。"日"字头符号为"",也是"田"、"口"、"目"、"隹"、"西"、"夕"、"互"、"厶"、"四"、"䍃"、"匃"、"耳"、"冈"等字头的符号。

字脚部分有关的草化符号,如"木"字字脚的草化符号为"",也代表"参"字符号。"辵"字符号为"",也代表"廴"、"辶"等字符号。"二"字草化符号为"",也代表"工"、"土"、"豆"、"疋"、"大"、"匕"、"丂"、"虫"、"而"、"八"、"人"等字符号。"寸"字符号为"",也代表"同"、"冋"、"鳥"、"皿"等字脚符号。"巾"字的字脚符号为"",也代表"内"、"口"、"少"、"吋"等字脚符号。"大"字脚符为"",,也代表"犬"、"贝"等字符号。"日"字符号为"",也代表"曰"、"口"、"目"、"田"、"白"、"厶"等字脚符号。

还有对称字体的简化,包括上下左右四个方向的对称字,如"竹"、"炏"、"贝"、"㕚"、"目"、"䀠"、"业"、"曲"、"吅"、"巛"、"無"、"臼"、"吧"、"皿"、"鄉"、"⺤"等字头均用""符号代表。字脚的"水"、"兆"、"氺"、"目"、"骊"、"丝"、"比"、"火"(八丷)、"心"、"分"、"几"等字或字的部分结构,均可用""、""、""符号作代替。字中间部分的如"从"、"丝"、"殺"、"⺌"、"丝"、"炏"、"叱"、"吅"、"吅"、"回"、"卍"等字或部分字的结构,均可用""、""、""等符号作代表。字头的左右两侧,如左侧的"上"、"臣"、"亡"、"医"等字可用""或""作代表符号。右侧为"殳"、"欠"、"又"、"丸"、"月"等字,均可用""或""符号作代表。凡遇到交叉笔,位置是在字的上头的,如"卅"、"耂"、"卄"、"爻"、"癶"、"垚"、"卉"、"叒"等字或部分结构,均可用""符号作代表。处在字的中间部分的"世"、"我"、"犬"、"廿"、"卄"等字也用""符号代替。在字的左右,如"行"、"彳攵"等字结构,则可用""、""、""符号作代替。凡遇三部分相同的字,如"品"、"姦"、"晶"、"森"等,则采用下部分以""符号作代替,如品字符""等。

如此大量偏旁部首的符号化，使楷体的结体和字形起了重大的变化，甚至已改变了原来字形的面貌，使人不容易辨认了，但从书写角度来说则结构确实简易了，书写起来也方便流畅了。

（4）笔画的连带。笔画的连带虽然属于笔法范围的事，但它也极大地影响了字的结构和艺术造型。它使点画连成一个整体，使整体有刚有柔，通过线条的运营，创造出优美的艺术形象，使整幅字形成虚实变化的画面。如王羲之《十七帖》中“永兴”两字，通过连笔和萦带，使艺术造型很优美（图1—4）。一是线条本身的点画直线连成直角，显得挺拔、有力，造成如闪电般的形象，又通过“永”字下部分的连笔曲线，造成一种曲弧线的柔和、流畅美，使人联想如俯视的河流。“兴”字则是另外一种形象，它通过线条不断旋转，如同有一个球在自动旋转，曲直结合，不断连笔，使人眼花缭乱，而造型很优美。又如王献之《忽动帖》中“忽动”二字，“忽”字没有什么连笔，虽然线条刚硬、遒劲，但显得单调，而“动”字则多用连笔，造成奔蛇走虺的形象（图1—5）。又如张旭的《肚痛帖》中“忽肚痛不可比，不知是临热所致，故服大黄汤，冷热俱有益。”其中点画有不连的，有连续连笔成“一笔书”的，造成全幅字强烈的节奏感，表现了疏密、虚实、粗细、刚柔等的变化（图1—6）。“忽肚痛”三字以点画为主，极少连笔，只是“痛”字中“用”字有几笔连笔，而“不可比”则连续连笔，第二行“不知”两字线条细而连笔，与“忽肚痛”形成鲜明对比，“是临”又以厚重的点画加以变化，与右行的“不可比”形成鲜明对比，可见连笔在整幅作品中的作用，连笔是草书点画连接的桥梁，是连结点画成网络的重要手段。可以看出草书中连笔的重要作用。

但是，如何使用这种连笔手段，如何利用这种手段塑造出优美的艺术形象，每个有成就的草书家是很不同的。

章草因为点画多，连笔少，即使这样，不同人写《急就章》，也在运用连笔方面有所不同。试以汉·史游、张芝，三国吴·皇象，元·赵孟頫、邓文原，明·宋克等六家所写《急就章》作一比较，如图1—7①～⑥，即可见其异同。

图1—4　王羲之《十七帖》中“永兴”两字连笔举例

图1—5　王献之《忽动帖》中“忽动”两字连笔举例

忽肚痛不可比不知是临热所致故服大黄汤冷热俱有益

图1—6　唐·张旭《肚痛帖》(局部)

通过不同作者的这六幅作品来看，其点画结构可以说是相同的，但在连接使转的弧度、笔势、起收笔、提按、深浅等方面都有差异，所以在风格方面也就有所不同。如皇象的《急就章》较古拙，显得厚重朴实，接近隶书。史游的《急就章》比较典雅、秀拔，接近楷书。赵孟頫的《急就章》浑朴雅急，接近行书。邓文原的《急就章》写得体势开展，运笔流畅。宋克的《急就章》结体纵肆，连笔猛锐，接近今草。这些格调的差异都在于连笔笔法、笔势运用不同所致。

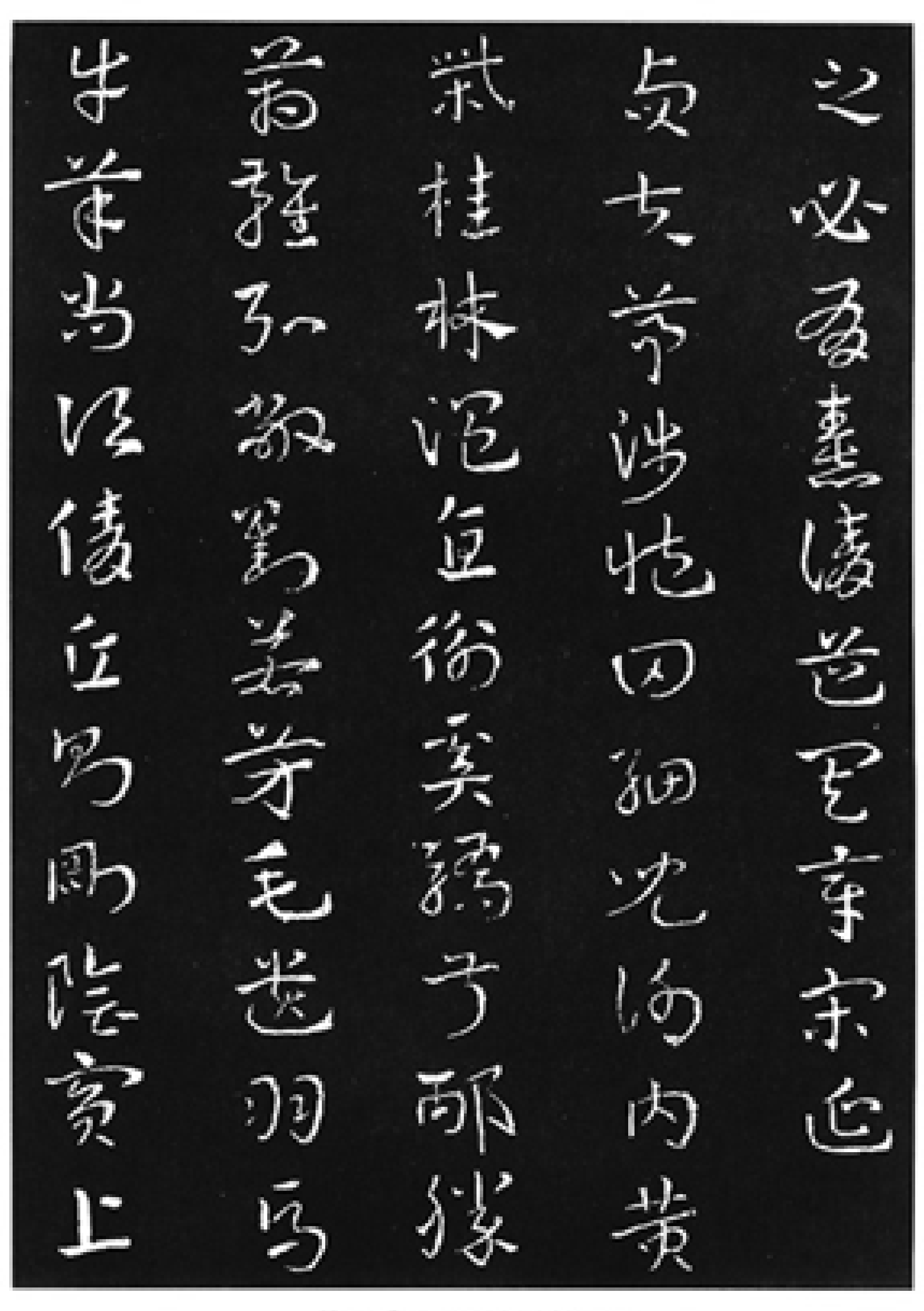


图1－7① 汉·史游《急就章》(局部)

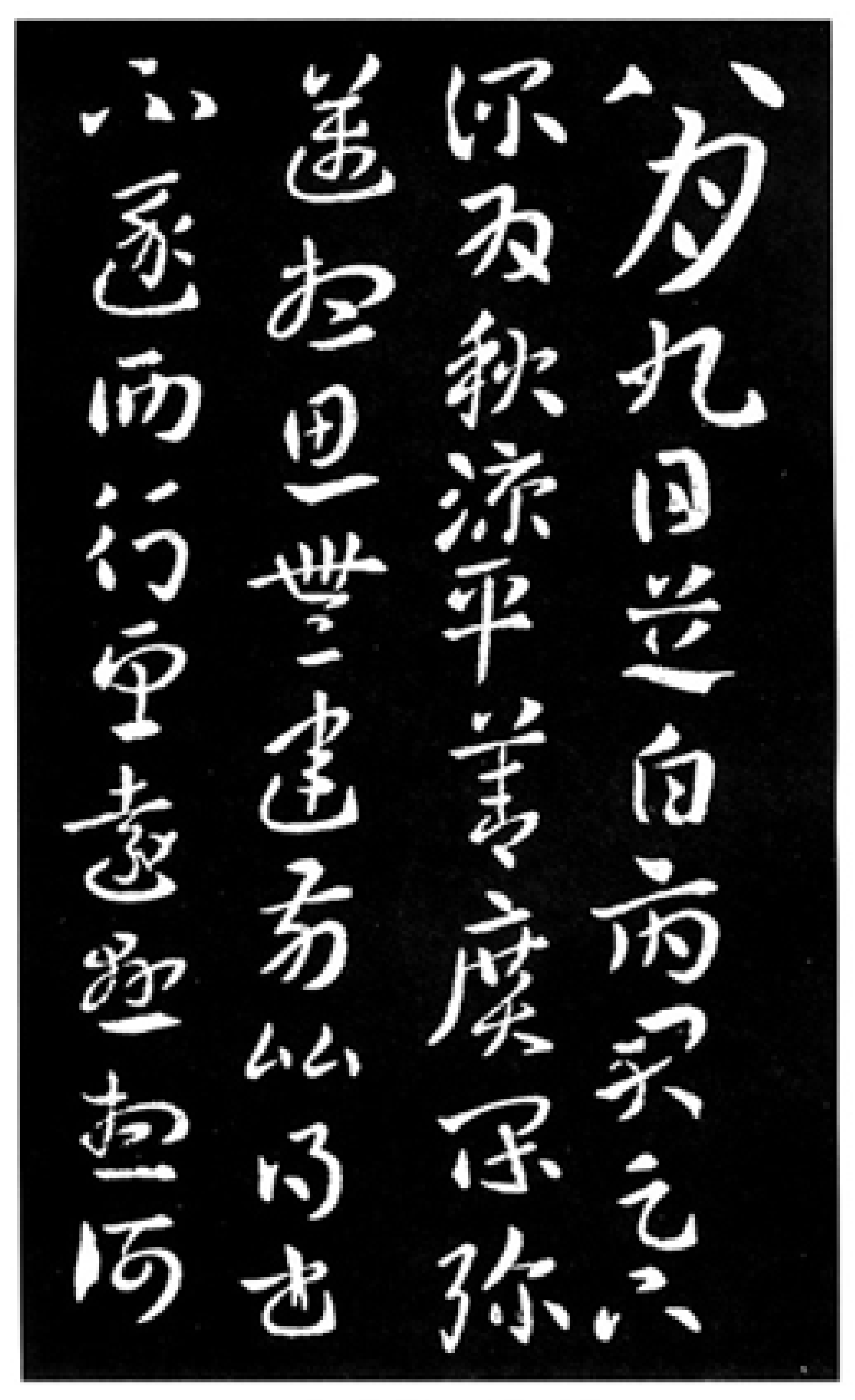


图 1-7② 汉·张芝《秋凉平善帖》(局部)

第一急就奇觚與衆異羅列
第一急就奇觚與衆異羅列
諸物名姓字分别部居不雜
諸物名姓字分别部居不雜

图1-7① 三国吴·皇象《急就章》(局部)

急就奇觚與衆異羅列諸物名姓字
分別部居不雜廁用日約少誠快意勉力
務之必有憙請道其章宋延年鄭子
方衛益壽史步昌周千秋趙孺卿爰
展世高辟兵第二鄧萬歲秦妙房

图1-7① 元·赵孟頫《急就章》(局部)

衛益壽史步昌周千秋趙孺卿
爰展世高辟兵鄧萬歲秦
眇房郝利親馮漢彊戴護郡景
君明董奉德桓賢良任逢時侯
仲郎由廣國榮惠常烏承祿令
狐橫朱交便孔何傷師猛虎石

图1-7② 元·邓文原《急就章》(局部)

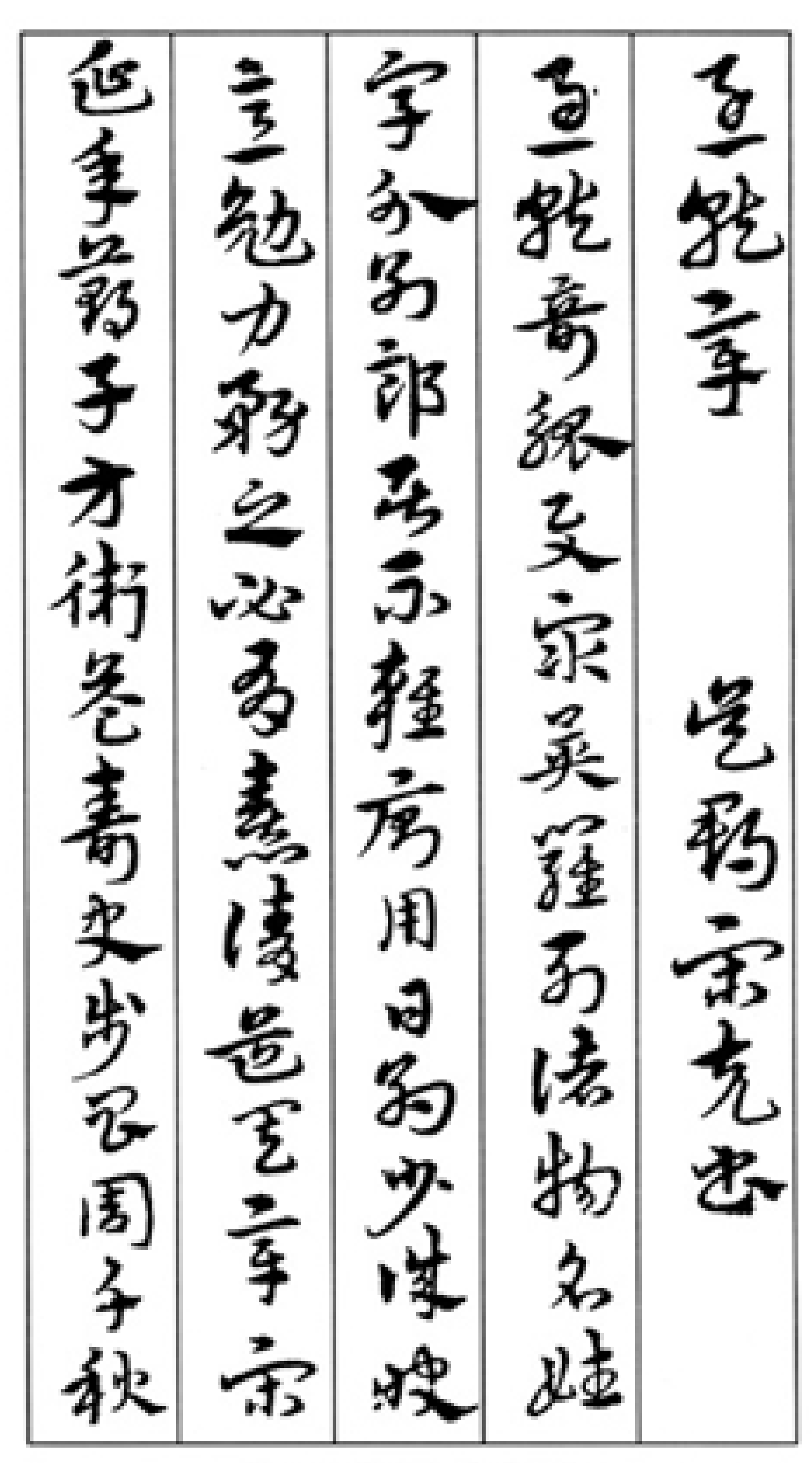


图 1－7⑤　明·宋克《急就章》(局部)

今草的连笔的运用，则更为丰富多变，如王羲之、王献之、张旭、怀素、黄庭坚，赵孟頫、祝允明、董其昌、张瑞图、傅山、王铎等人在运用连笔方面都能各显神通，一人一面，连笔的造型各俱特色。就举“兴”字为例,王羲之、王献之、孙过庭、张旭、怀素、赵佶、赵孟頫、祝允明等在运用连笔的艺术造型方面都有自己的个性。即使一个人多次写同一字，也会写出多种面目（图1—8）。如怀素写的“兴”字（图1—9），在不同处运用连笔时也不同，也有多种艺术造型。第一个“兴”字，造型处于横势，故连笔使转时往横的方向发展，增强了横弧度，如同驼背的男人。第二个“兴”字处于竖长势，内外弧圈都摆的较正面，全字显得拓展舒畅。第三个“兴”字结体正中有斜势，点画洒脱扩展，运笔连续紧密，形象活泼挺拔。第四个“兴”字以点画为主，使转较少，以意连为主，全字显得俊挺，朴实。第五个“兴”字，线条简洁，笔势下沉，形象似一个在爬行的壳虫，怪异有趣。可见，一个书法家在运用连笔造型时也是随机应变的，是随当时整幅字的章法和灵感来进行的。

(1)(2)
(3)(4)
(5)(6)
(7)(8)

(1)王羲之(2)王献之(3)孙过庭(4)张　旭
(5)赵　佶(6)赵孟頫(7)祝允明(8)怀　素
图1—8　历史上著名草书家对“兴”字连笔的不同运用

(1)　(2)　(3)

(4)　(5)

图1—9　怀素对"兴"字的不同连笔

4．如何充分发挥草书的特点

由于草书高度简化了隶、楷书的笔画，又将这些高度简化了的笔画通过连笔组成草书结构的网络，塑造草书的艺术形象，使得它在表现主观世界方面更自由了，更赋予主观世界的创造性。如果说篆书还是从"依物象形"的图画和象形文字蜕变而来，还有按照客观事物而造型的痕迹，书者写字也间接表现了客观世界，那么字体进入隶书以后，已脱离了这种影响，进入纯符号化字形的创作，草书则对已符号化的隶书进一步简化，精练的结体和连笔运营，为书家创造艺术形象带来更大的自由。如何充分利用这种自由，写出优美的草书来，表现出人的主观世界，这就决定于创作者的熟练的草书技法和创作者的文化艺术素质、个性特点和主观审美能力。

（1）要熟练掌握草书技法。草书的简洁结构和快速使转，要求作者需要有更熟练的笔法技巧。如何写点画，如何使转，如何艺术造型，如何连缀成有节奏有虚实的网络，只有作者充分地掌握了草书的技法，才能创作出高质量的草书作品。要掌握熟练的草书技法，必须向历代草书家学习，研究他们的传统优秀草书作品中多方面的技法，包括他们如何运用笔法来写点画，如何连笔使转，如何创造艺术形象，没有这些知识、技巧，就很难创作出高质量的草书作品。历史上著名草书家的技法都是很精到、纯熟的，各有自己的特点，我们要学习、掌握他们的经验。

（2）要努力提高自己的审美能力和水平。草书体要求作者有较高的审美和判断能力。由于草书结构较简洁，笔画在连带使转中速度较快，在临写过程中，要求作者对线条的虚实、疏密、粗细、曲直、收放和线条的造型、笔势等等迅速做出判断，它既不能使笔停留下来，又不能改动，还要使笔画恰到好处，所以要求作者头脑思维要敏捷，视觉反应要迅速，腕和手要灵敏。总之，作者在书写运营过程中，要精神集中，判断准确，运营要十分灵敏，才能使作品意到笔到，恰到好处。当然这些都要

建筑在审美能力的高水平上。

要达到高水平的审美能力，还要靠平时的文化艺术修养，而这种修养是长期积累而来的。譬如你经常听音乐，那么音乐的节奏、旋律自然深深地影响在脑际，就自然增强节律的感觉，对写草书就十分需要。又如你很爱看舞蹈，舞台上翩翩起舞的动人舞姿，在脑际有深刻的印象，当你写草书使转当中，无形中就会模仿。在你游玩名山大川时，你感觉到它的雄伟气势，优美景色，在脑海中自然引起共鸣，留下不可磨灭的记忆，开阔你的胸怀，扩展你的视野，这种深刻的影响，自然会流露在你的笔下。当你读优美的古典诗歌时，其中的韵味和诗境，感到十分的优美和淳厚，就会深深地留存在记忆中，在你下笔写草书时，这种情感也会不知不觉地袭来，影响你要创作的书法形象。如果你看书不多，你还必须提高自己的文化，没有文化修养的审美必然容易带来庸俗、低级的审美格调和趣味。所以历史上著名书法家提倡“读万卷书，行万里路”是有它的深刻的涵义的。宋代黄庭坚说：“退笔成山未足珍，读书万卷始通神”，这是非常有道理的。现在有些人学书法，搞创作，一味地玩弄笔墨，按自己一套写得很纯熟，千万次重复，形成习惯，而书法水平却没有提高，光玩笔墨，不注意自己审美趣味和文化艺术水平的修养，即使要改正，已经书写成习惯，要改正要提高也难了。这是学习草书要及早注意的问题。

（3）草书是书法家个性和灵魂的表现。我们从历史上对草书有造诣的名家、名作研究中可以看出，草书的创作和书家的个性、心态、心理的因素是密切相关的，所以要注意个性的修养。譬如一个胆大粗心、外向激情的个性，与一个缜密细心、内向胆小的人，他们所写的草书作品往往是不相同的，所谓“书则一字已见其心”（张怀瓘《文字论》）。刘熙载《艺概·书概》中说：“书者如也，如其学 如其志，总之，如其人。”当然，这两种不同性格、心理和心态的人，在一生中都是在变化的，不是一成不变的。一般说，你创作的作品正是你那个时期的性格、心态、心理和技巧水平的反映。孙过庭在《书谱》中说：“虽学宗一家，而变成多体，莫不随其性欲，便以为姿。质直者则劲挺不遒，刚硬者又倔强无润，矜敛者弊于拘束，脱易者失于规矩，温柔者伤于软缓，躁勇者过于剽迫，狐疑者溺于滞涩，迟重者终于蹇钝，轻琐者染于俗吏。斯皆独行之士，偏玩所乘。”意思是每人虽然学习宗于一家，但可以变成多种风格，都是根据各人的性情而来的各种姿态。本质耿直者，作品则劲挺而缺少遒劲；个性刚硬的人，点画强劲而缺少温润；性格温顺柔和的人，点线则易软弱缓慢；脾气浮躁善勇的人，则作品易造成轻快；矜持收敛的人，写起笔画来毛病在于拘束；轻易的人，则点画易失规矩；容易狐疑的人，易造成线条滞涩；为人动作迟慢持重的人，总容易造成笔画蹇钝；繁琐轻飘的人，则容易染上俗气。这都是人们偏爱所至。说明人的性格、偏好容易影响到草书创作的风格。因此要充分了解自己的性格、心理，并注意调整，造成自己平衡的心态，以利于学习草书。

但是，许多人并不知道此种关系，因此在学习和创作当中，往往缺少对这种关系的理解，经常处于一种盲目的状态。如急躁心理，盲目的优越感，自以为是，性格软弱，马虎草率，谨小慎微，缺少胆略，等等心理状态和作风，都会影响掌握草书技艺。如果知道、理解这种关系，注意调整，对学习和创作就十分有利。

我们对草书有一个明确的认识，即初步掌握学草书的知识，在整个学习、创作草书过程中就知道往哪些方面去努力，并对可能出现的不利心理状态，能自动地调整。在学习和创作过程中，要防止急躁心理，而应踏踏实实地去学习、去提高。少走弯路，多出实效，缩小过程，节约时间，减少盲目，增加自觉性和创造性。

(二)草书的笔法

1．掌握草书笔法的重要性

历代著名的书法家都对笔法十分重视，把笔法看成学书的关键，如传王羲之撰写的《笔势论》说：“夫书不平直,不用调端,先须用笔”。唐·张怀瓘《用笔十法》中说：“夫书第一用笔”。元·赵孟頫说：“学书以用笔为先”。可见用笔的重要性。东汉杰出书法家蔡邕《九势》讲的都是用笔，他说：“夫书肇于自然，自然既立，阴阳生焉；阴阳既生，形势出矣。藏头护尾，力在字中，下笔用力，肌肤之丽。故曰：势来不可止，势去不可遏，惟笔软则奇怪生焉。”这段话是什么意思呢？蔡邕认为，书法起源于自然，书法是反映客观世界的，既然有客观世界，自然就存在阴阳。阴阳相依而存在，相争而发展。所以阴阳的存在，必然产生形势。所以书法艺术的存在是以阴阳相生相克而造成的形势。这是第一个意思。其次是书法如何制造形势，就要依靠笔法。下笔要藏头护尾，点画才能产生笔力，线条才能有质量，才有“肌肤之丽”。其三，书法中的形势靠笔锋的软硬使换，靠笔锋运转造成笔画来势凶猛，去而无踪，有收有放。然后此文就具体点画如何用笔才能产生骨力、形势做了介绍。说明书法艺术从产生开始即非常重视笔法的作用，依靠笔法发挥书法的艺术的性能，因此，认真研究笔法是每个书法家的首要任务。现代有的著名书法家也有强调结构为先，认为结构的造型更为重要，如果以隶、楷书因有固定的结构形式和规矩，使结构符合美的规律还有它的道理，而草书的结构虽有法度，但其造型则更加灵动，更具有可变性，如何达到优美的结构形式则富有机动性。其实，结构和笔法是书法艺术两部分技巧，都是艺术的组成部分。优美的结构依靠笔法表现，笔法依据结构表现书法的艺术美。所以书法的结构和笔法两个方面都要认真研究探索，充分发挥它们的优美素质，以提高草书的艺术性。如果不从这个角度思考此问题，就会是盲目地玩弄笔墨，对提高草书的艺术性、高格调就失去了自觉性、创造性。这就是要十分重视笔法研究的道理。

2．章草的笔法

姜夔在谈草书学习时说：“大凡学草书，先当取法张芝、皇象、索靖章草等，则结体平正，下笔有源。然后仿王右军，申之以变化，鼓之以奇崛。”所以学草书应先从章草开始：第一是学线条的骨力厚重，由于其点画介于隶、楷书和今草之间，体势方正处横势，横竖笔多平直，其笔法还是隶、楷用笔，起收笔尚有顿挫。第二使转连笔不多，但结构已草化，一般以点画的笔法来写连笔，行笔比较厚重，故先学章草有其便易的一面。有了章草的基础，学今草也就有了厚实的功底。

(1)章草的点的写法

章草上部中心点的写法和形象，也是与全字结构有关系，这与楷体差不多。其笔法和形象也是多种多样的。一般说，中心点在位置重要的地方，位置较高，较远，离横画距离大，其笔势有往右的，有往左的，也有往下的；如果中心点位置不突出，中心点的位置离横画近，或者压在横画中间，笔势有往左下的，有向左上下蹲的，笔法一般都是圆中带方或方中带圆（图1—10）。

章草左右两点写法,一般都是左挑右撇,左右呼应,凡是“草头”、“口”字、“从”字,“白”字、“口”字、“田”字、“皿”字、“酋”字、“日”字等都可写成“ ”两点,不管两点的形态如何,最重要的是,应注意笔画态势的呼应，左呼右应。其次，笔法都抢锋入笔，顺锋收笔，运行时力求方中有圆，圆中带方，使点画既有骨力，又能使笔画线条圆润，保证线条质量，保持两点形象优美、生动、扎实、灵动（图1—11）。

图1—10　章草在各部位中心点笔法举例

章草三点，不像楷书的三点水那样单纯，只代表水字的偏旁。常见章草的三点易与“⻊（辶）”及“言（ ）”混淆。章草三点，与若干偏旁的变化有密切的关系，它可以代表它们，如横三点可以代表“四（ ）”、“冖（ ）”、“目（ ）”、“回（ ）”、“心（ ）”、“血（ ）”、“火（灬）（ ）”（在字脚）、“炏（ ）”（在字头）、“ 𠬞（ ）”（在字脚）、“业（ ）”、“𠔉（ ）”、“⺍（ ）”、“鹿（比）（ ）”、“氵（ ）”、“品（ ）”、“页（ ）”。（图1—12）

章草的三点笔法和造型也是很丰富的，下笔主要根据笔势来进行。竖三点，首点顺锋出锋下蹲往右收笔出锋，方笔带圆，第二点笔锋往左斜向下蹲，经左下收笔出锋，第三点落笔顺锋从左上下笔，往下右蹲，反笔往右上撇，或连带横画。横向三点，第一点顺锋入笔右蹲，向右撇笔，或连第二点下蹲，再往右运行，收笔出锋，或连带第三笔，右蹲转笔往左下撇，出锋收笔，笔势要有呼应，起笔下蹲，一般都是方笔带圆，笔锋要灵巧，形象要多样，线条要流畅，圆满中要浑厚而有骨力，有隶书用笔的笔味；因其位置各不同，其笔势也要有变化，应根据整个字形的笔意变换。章草三点在章草字当



图1-11 章草两点笔法举例

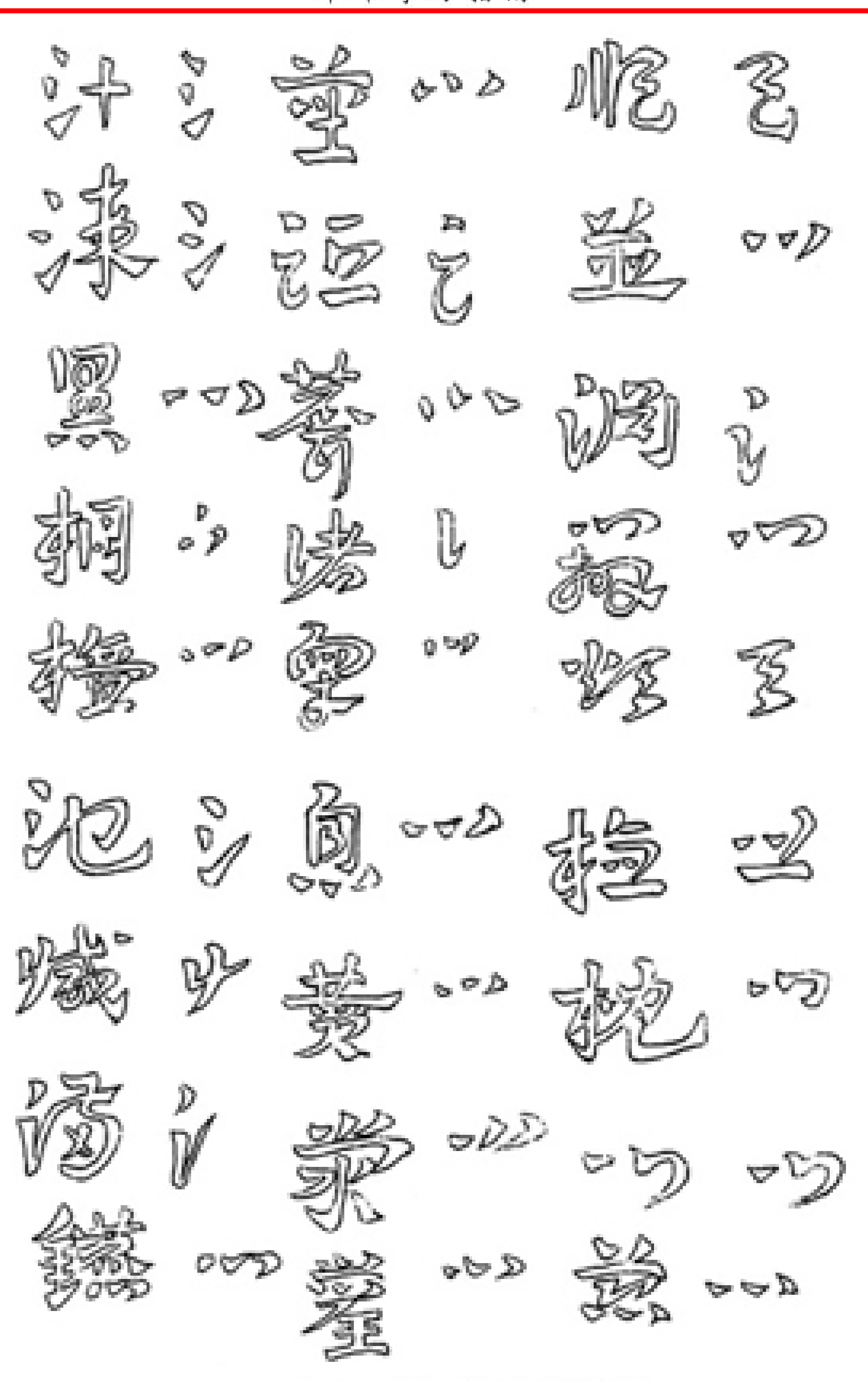


图 1－12　章草三点代替的字及笔法举例

中与横竖笔画相比是比较活泼的，对全字往往有重要影响，所以书写时必须灵动，主要依靠笔锋运营，靠手腕运转。

章草的四点通常化作三点或化作一横画，纯四点的写法是极少见的。

（2）章草的横画写法

章草的横画是章草结体中重要的笔画，它在章草笔画中数量最多，往往是主要笔画，章草有长横画，一般有横画的字，往往有一长横画，有时还有两笔长横画，有的采取隶书的波捺笔，笔法基本有两种：一种章草长横画是顺锋而入后，稍往右下蹲转笔出锋，往右行提笔，到笔画中间又逐步下按，收笔前停笔下顿后笔锋上挑出锋，基本是方笔，但线条圆润。另一种章草长横画是有明显波捺的长笔画，入笔时逆入往左上，略往左下顿，回笔右行微微往上提笔，至中间慢慢下按微微往下，至收笔前再下沉，转笔往右上挑出锋回收笔，即成蚕头燕尾波捺笔。章草第三种长横画实际是宝盖笔，它把楷书宝盖的短竖画，变为横长画的重起笔，逆入往左上入笔，往下顿笔露锋成蚕头，转笔往右行逐步提笔，到收笔时笔肚往右下按，转锋往下左收笔，成曲笔出锋。其笔势或在左头下沉，或平波，或连竖画。（图1—13）

图1—13　章草长横画的笔法和形态举例

章草短横笔法较多，多数字都有横画，其短画主要随长画笔势。笔势较平直的，起笔顺锋入笔，往右下蹲成方笔，转笔往右行稍有波势，收笔有顿成方笔；有的短画，左起笔重，从左上斜右下蹲，转笔往上提笔收锋往上撇，如“曹”、“爱”等字。有的短画连钩，一般起笔往上翘，收笔有向下转笔，如“贵”字等。有的起笔转，到连竖画时转折成外方内圆或圆笔连竖画，如“调”、“甚”字。(图1—14)

图1—14　章草短横画的笔法和形态举

(3)章草竖画的笔法

章草的竖画当然形态也很多，但归纳起来也可分中心长竖画和连笔的短竖画。这种长竖画，起笔逆上转往下行，其中有出锋，也有不出锋，有的圆转，有的露锋成方挺笔，收笔时，有的成悬针，有的往左钩，带钩的有较长的钩，有的只是笔意，有的分两笔往左撇出。连笔的短竖，有的上连横画，笔画有直的，有的曲笔，有的连抛钩，其形态甚丰富，笔法主要看竖笔的位置，有的起笔有顿、蹲笔，有的顺锋入笔。收笔时有许多带轻重不同的钩，有的是成尖状的悬针，有上连下带笔画则要注意转

折的用笔之势，这样才能写好章草竖画。（图1—15）

图1—15　章草竖画的笔法和形态举例

(4)章草撇、捺笔法

章草的撇、捺笔是重要特点之一。捺笔厚重，呈波势，一波三折，送锋左上，回锋往右上行，逐步往下右行，到收笔前下蹲，再回锋往右上出锋后回锋收笔，一波前线条最细，一波后下按渐渐加粗，到收笔停顿转锋时，重按提笔出锋成平斜角后回锋收笔。要顺势而行，做到自然率意。另外一种捺笔即“辶”符号“乚”，起笔竖画长短应根据字体体势来定，起笔有的是顺锋，有时成逆上成圆笔势，斜往右下行，即可转笔往右横，到收笔前停顿下按转笔斜向上，出锋后回锋收笔。章草撇笔飘逸，线条流畅，要做到笔势无穷。撇笔有的单纯撇笔，有的是弧曲笔，转曲要顺势，两处转笔时略下按后逐步收笔出锋，收笔时出锋成锐角，笔画粗细要根据全字来定。（图1—16）

图1—16　章草撇、捺笔笔法和形态举例

(5)章草的钩笔法

章草的钩，一般都成锐角，大体分两种：一种是竖长笔带钩，稍有顿挫后回锋钩出。一种是曲笔钩，往左钩都是随曲势泄锋顺笔势成曲钩。抛钩、捺钩都是锐角钩，如长竖钩。（图1—17）

(6)章草的连笔

连笔是章草的重要笔法，也是重要特点之一。楷书的点画省减后靠连笔连起来，偏旁符号化后也要联系。在这点画和另一点画之间有笔画延伸或说带过的线条，这部分线条要比点画本身部分线条要细。在书写时要注意笔锋方向的转换，才能使行笔流畅。此外，在连笔转折时，笔锋行笔要慢，内方外圆，或者转折成曲弧线，线条要圆润、流畅，时时要注意笔势，提按要适度，随笔势需要而进行（图1—18）。笔锋随线条方向转换，才能保持中锋用笔，章草很少出现偏、侧锋，它要求线条饱满，立体感强。章草的连笔只是一个字本身进行，不涉及上下字，它不像今草那样，上下连笔，或笔断意连成“一笔书”，章草字字独立。按照章草的笔画基本还保持隶、楷书的骨架，章法还比较呆板，故上下字之间很难连带。笔锋转换方向，如图1—19的“解”、“赦”、“膏”、“逸”四字，可从中看出笔

图1—17　章草钩笔笔法和形态举例

锋转换的路线都在点画转折时。如果笔锋不转换就会成偏侧锋，转折就生硬，可能出现飞白等现象。当然从艺术角度说，出现飞白也是可以的，不必笔笔都要求扎实的线条，偶有飞白会起到墨色的变化。

学习章草必须对它的各种笔画的写法、特点有研究，有了解，做到临摹时心中有数。我们介绍了章草各种笔画的笔法和笔势，就是要懂得、理解它，以便在临写时能比较顺利。如果缺少这种笔画的研究，那么临写时只会看一画写一笔，其效果是不会理想的。所以点画研究是学习草书的必须步骤。

3．今草的笔法

我们对今草的笔画和笔法做一分解，可知今草不似章草横平竖直笔画多，今草连笔多，故严格意义的横平竖直笔画很少，因为上连下带，曲弧线条多。但是，今草中的点画是很重要的，它是今草书的支架、骨骼。今草中的点画是支撑连笔和使转的重要笔法，今草中的使转连笔固然重要，应该说它写好点画更为重要。如果写不好点画，使转连笔缺少支撑，就会似一团乱藤。当然我们强调写好点画，决不是轻视使转连笔。使转连笔是今草中造型的重要手段，今草富有灵动、优美的艺术形象，主要靠连笔和使转写得适当、到位。点画和连笔是今草书的刚柔结合问题，只刚无柔，形象缺少趣味，只柔无刚则会缺少骨力、气势，所以两者都要写好。

(1)今草书的点画

今草书中的点画是比较多的，就以中心点论，因字势不同其形态也极丰富，写法也是很多的，从

图1—18　章草连笔笔法和形态举例

图1—19　章草笔锋转换举例

图1—20中的"玄"、"宿"、"寒"、"字"、"衣"、"平"、"白"、"西"、"交"、"发"、"雨"、"集"、"夏"、"仁"等字

例中可以看出，有的横撇或短横画都化为点，可见今草书中点是用得很多的。一般来说，其笔法都是圆中带方，有的出锋，有的连笔带横、竖笔。

图1—20　今草点的笔法和形态举例

今草的两点也是运用的比较多，如草字头，还有如"口"、"罒"、"⺊"、"疋"、"龹"、"大"、"工"、"土"、"豆"、"匕"、"丂"、"虽"、"八(非八字)"、"人(非人字)"等等符号，故其笔法、笔势也是多种多样的。（图1—21）

图1—21 今草两点的笔法和形态举例

今草书的三点可分竖三点和横三点。竖三点(氵)是本字"水"字，在草书中成为两点"丷"。而"𧾷"、"言"字变成"讠"，成为竖三点。横三点"⺍"则代替了字头、字中、字下并列同体的许多符号。如字的上部分的"炏"、"朋"、"罒"、"羽"、"雈"、"贝"、"目目"、"业"、"曲"、"吅"、"巛"、"無"、"鄉"、"𠂤"、"罒"、"㠯"、"冊"等符号，都是用"⺍"代替。字中部分"絲"、"业"、"䜌"、"𠱠"、"吅"、"回"等字部分结构，字脚部分的"火(灬)"、"心"、"分"、"儿"等字符号也用三点"⺍"符号代替。故三点在

今草书中用途比较多，如图1—22的今草三点笔法和形态举例。

图1—22　今草三点的笔法和形态举例

(2)今草书的横画

严格意义上说，今草书如楷书写法的横画极少，多数是用行书抢笔顺锋入笔，收笔也顺锋而曳出，绝大多数横画都呈曲弧状，上连下带，或者在写曲弧线过程中成为过渡的短横画，形态变化很多，如独立的横画，有长短之别；或上带下连，或曲线使转过程转折时成为短横。今草书的横画虽然处在以上这种情况，但在草书的结构中却十分重要。它既起支架骨骼作用，又是笔画连带的桥梁，更是草书笔势的重要引带，其笔法也较丰富，一般说，抢笔顺锋入笔，向右下蹲后转锋右行，成方笔，或下蹲圆转右行，收笔时下蹲转笔回收，或右行时微成波势，收笔前往上后转笔向右下斜蹲，成为有波势的横画，或转折成方中带圆的折笔连竖画，或往左撇出成钩，或带丝连第二短横画，也有连斜撇的，也有成抛钩的，要依势运行。如图1—23今草横画笔法和形态举例。

(3)今草书的竖画

今草书中的竖笔也和横画的作用一样，是今草书中的支架之一，是连笔的骨骼，没有竖笔作支撑，今草书就得了软骨病，所以写好竖画才能使草书写的有骨力有气势。今草书竖画的笔法也是随笔势而定的：有的竖画起笔逆入右蹲转笔出锋成锥状，收笔如垂珠，近似楷书的用笔，有的顺锋侧入，转笔往下，收笔成曲势，形似弯钩，或成锐钩；或连笔横画或斜撇，或成弧曲圈；或连捺笔，等等。如图1—24今草竖画笔法和形态举例。

(4)今草书的钩笔

今草书的钩是今草书竖画中回收笔强劲笔势的表现，是横画的上下收笔的回带。它的形态多种多样，如凤尾钩、锐角钩、回带钩、曲带钩、环钩等等。今草书的钩的写法首先要随笔势进行，或回笔顿挫后钩出，转折方硬成90°直角；或随线条顺势环曲随意出笔，其势无穷；或收笔右出忽而回带，似强力的反弹；或曲折而强劲的撇钩。但不论何种笔法，都要强调笔势的强劲有力，形态优美，如图1—25今草钩笔笔法和形态举例。

(5)今草书的撇、捺笔

撇、捺笔在今草书中，许多已起变化，如“奉”字的撇、捺笔已成斜竖和横短画“L”的符号。有的撇、捺笔已是连笔中的过渡笔画，已不是楷书严格意义的撇、捺笔。故今草书中的撇、捺笔，一部分是完整的，一部分是连笔过程中的连接笔；一部分已变化为短画和斜线。有的撇、捺连结在一起，

图1—23　今草横画笔法和形态举例

如“ ⻍ ”变成“ ⺃ ”。所以写撇捺时要看笔势，确定写法，有的抢笔入锋成蹲笔后，转折出锋撇出，收笔时略回带出锋；有的转笔逆向右上撇出；有的上带横画，收笔向上成环转曲笔；有的左撇上连右捺回带；有的左撇接左撇转上又连右捺；有的左成长撇右捺笔成点，等等。如图1—26今草撇捺笔法和形态举例。

(6)关于今草的戈法

有“ 戈 ”旁的字在今草书中相对来说要少一些。有的还保持原形“ 戈 ”字，如“ 感 ”字、“ 民 ”字、“ 伐 ”字等仍大体保持原“ 戈 ”字形象，其他字中的“ 戈 ”字部分则已变形，或变成竖画带钩，如“ 歲 ”、

图1—24　今草竖画笔法和形态举例

“贼”等字，或上连点、短画，下连撇，如“贱”字等，有的按楷书并非“戈”字，但在今草书中则如“戈”字，如“楚”字，字头的“林”字则变成“𢦏”字。“戈”字因它占的位置重要，故在今草书中“戈”字笔画占有主笔地位。虽然其笔法、形态不同，但起收笔基本一致，竖、斜笔部分要写出骨力，环曲连笔要根据笔势写得流畅、遒劲。（图1—27）

（7）关于今草的连笔

草书中没有连笔就不成其草书，所以连笔是草书中极其重要的笔法，是草书连结笔画的笔法，对草书的结构和态势起着桥梁、结网的作用，是草书的艺术造型和势态美的重要手段。它在草书的虚实、疏密、黑白变化中是个魔术师。学习草书要认真研究、探索连笔的笔法和在提高草书艺术中的作用。

草书的连笔分实连和意连（萦带）两种。实连是一个字的笔画之间和一幅字的字与字之间的连带的线条，这种连带可以是字画的延长，即笔画线条的伸长，也可以除本身线条以外增加线条使两种笔画连结起来，或使两字连结起来（图1—28）。意连是两笔笔画之间并没有实在的线条相联系，是通过两个笔画的起收笔之间的笔法、笔势连接起来，是无形的，所以意连更有意趣，更有艺术性，更令人深思。意连可以在两笔之间距离很近，如图1—29中的“为叹”两字的“为”之末笔收笔和“叹”字首笔之间的意连，也可以如“卿”字的点的末笔收笔和“舅”字首笔短竖起笔，距离相差甚远，但也存在意连，使它们两字连接起来。而且这种意连使画面留出大块空白，形成虚实、疏密、黑白的

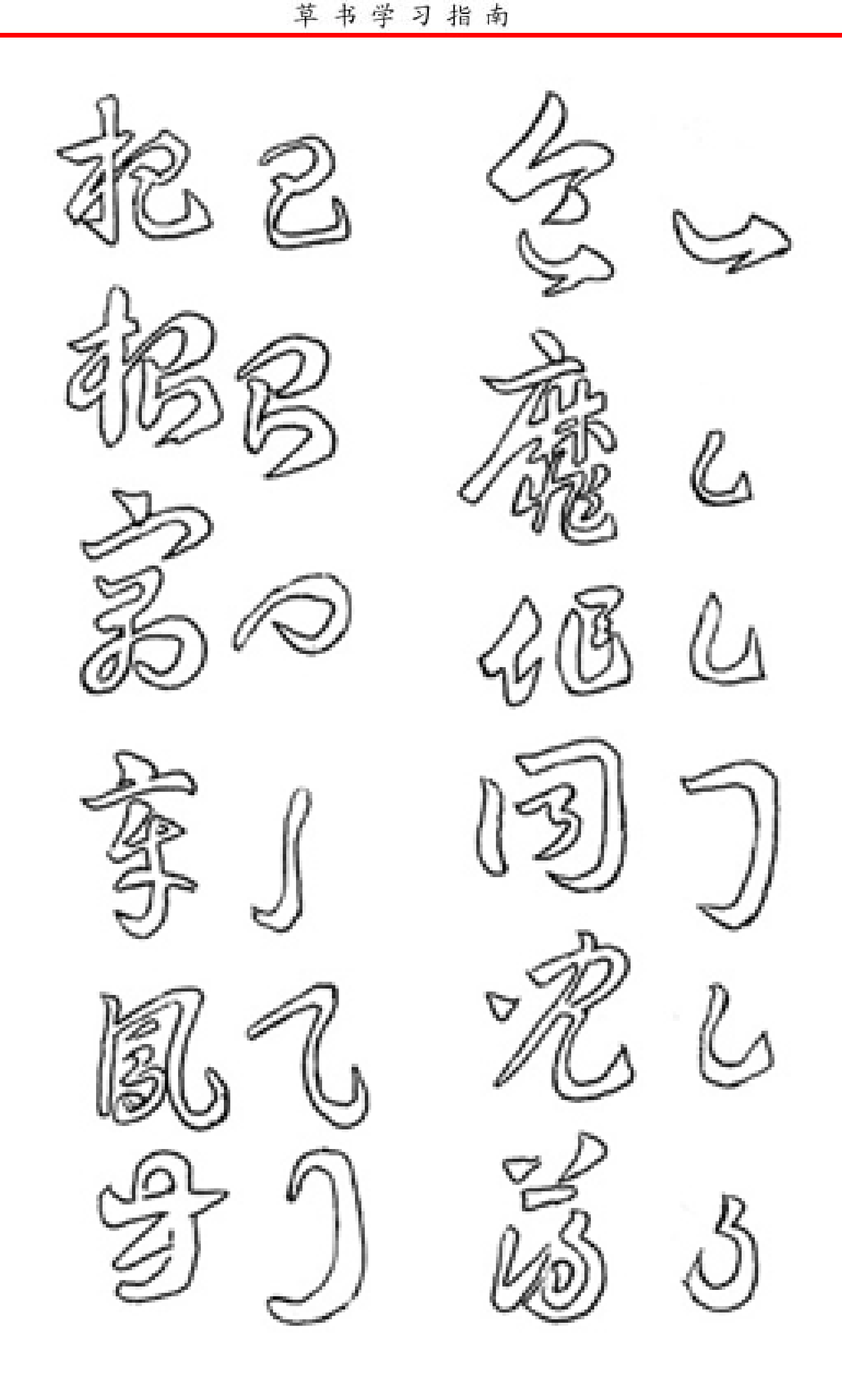


图1－25　今草钩笔笔法和形态举例



图1－36 今草撇、捺笔笔法和形态举例



图1－27 今草戈笔笔法和形态举例

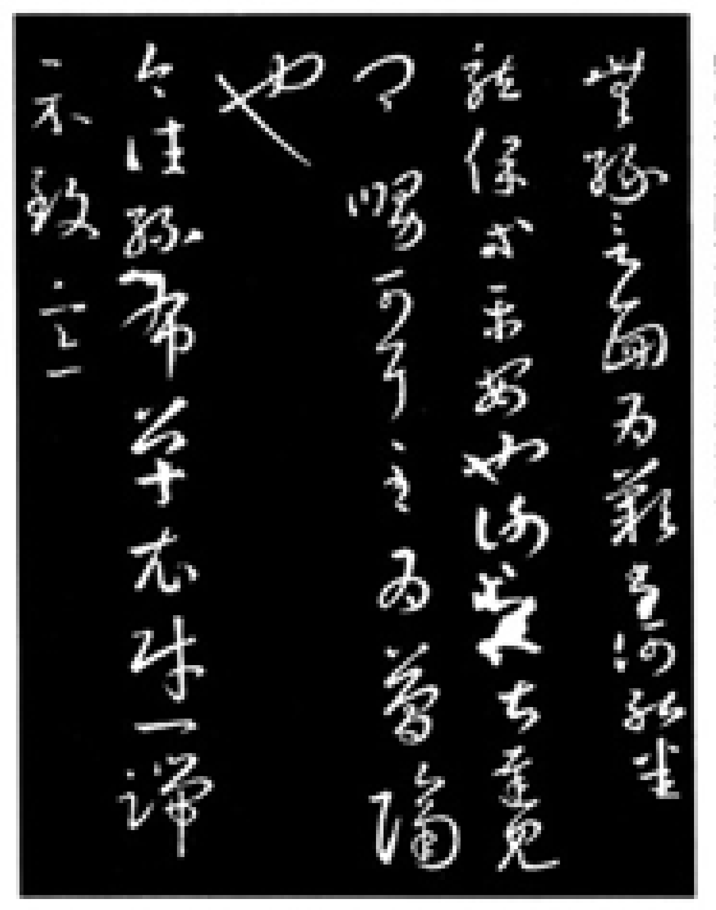


图1-28 王羲之《十七帖》连笔举例



图1-29 今草类连笔法举例

变化。所以意连在草书中意义更深刻，更具重要性。如图1—30中“以及”两字，“以”最后收笔捺笔左带连丝，紧接“及”字左长撇。左长撇本是横短画下起笔，现在为了和上字连笔，把撇笔往上延伸，

图1—30　今草连笔笔画延伸举例

超出笔画本身，是为了连笔的需要。一般连笔时，连丝笔画，应比笔画本身细，应提笔用笔锋部分行笔，以示区别，如图1—31中的“进见”两字的连笔。但也有和字笔画同样粗的，顺笔加上连带笔画，

图1—31　今草连笔中两种笔法和形态

如同一图中的“言面”两字的连笔。

在笔画之间的连笔，如横画之间，横和竖之间，通过连笔成为曲环笔时，要注意哪些问题呢？首先要注意转折时的笔法，要方中有圆的转折笔，或曲弧笔，或成直角笔，或圆转笔，都要根据笔势来定，要有强烈的笔势感，线条流畅，注意提按不同的粗细变化。另外，还要注意曲弧的度数大小，弯曲是直角还是圆角，主要应依据造型和结构以及笔势来设计。（图1—32）

连笔的曲弧度的大小和转折角的曲折度与整幅画面和每行之大小斜正的字体安排极有关系，如字大则连笔的曲弧度和转折的角度就大，否则就小，以形成大小空间的变化，如“之高耳”三字（图1—33），在笔法上“高”字第一曲折笔的转折是方折锐角，第二大曲笔是圆笔，而上“之”和下“耳”字转折均是方笔、圆方笔相间进行，以求方圆、刚柔的结合。

图1—32　今草实连笔中曲弧度形态举例

图1—33　今草连笔中曲弧度和结体、章法字例

4．如何使用点画和使转笔法创造艺术个性与风格

我们分解、介绍了草书的点画和环转连笔的作用和笔法等，那么历史上的草书家们又是如何利用草书的这些技法创造出自己独特的书法风格和高水平的作品来呢，我们从介绍的“二王”（见前举例的作品）以及孙过庭《书谱》（图1—34)、怀素《自叙帖》（图1—35)、张旭《古诗四帖》（传）(图1—

36)、黄庭坚《李白忆旧游诗》(图1—37)、王铎《草书诗卷》(图1—38)中的局部来看，他们在运用点画和连笔手段时都各自不同。历史上说孙过庭最专王羲之笔法，但是两者也有许多异同的。他们在基本结构和笔法方面是相同的，但是在结构上，孙过庭《书谱》点画较收紧、灵巧，而王羲之《十七帖》，笔画则较伸展。在笔法上，孙过庭笔法多用圆笔，时而偏锋。而王字多用方笔或方中圆转笔法，所以在感觉上，《书谱》风格灵动、秀润，而王氏草书则多典雅、雄强。怀素的大草书《自叙帖》和

图1—34　唐·孙过庭《书谱》(局部)风格举例之一

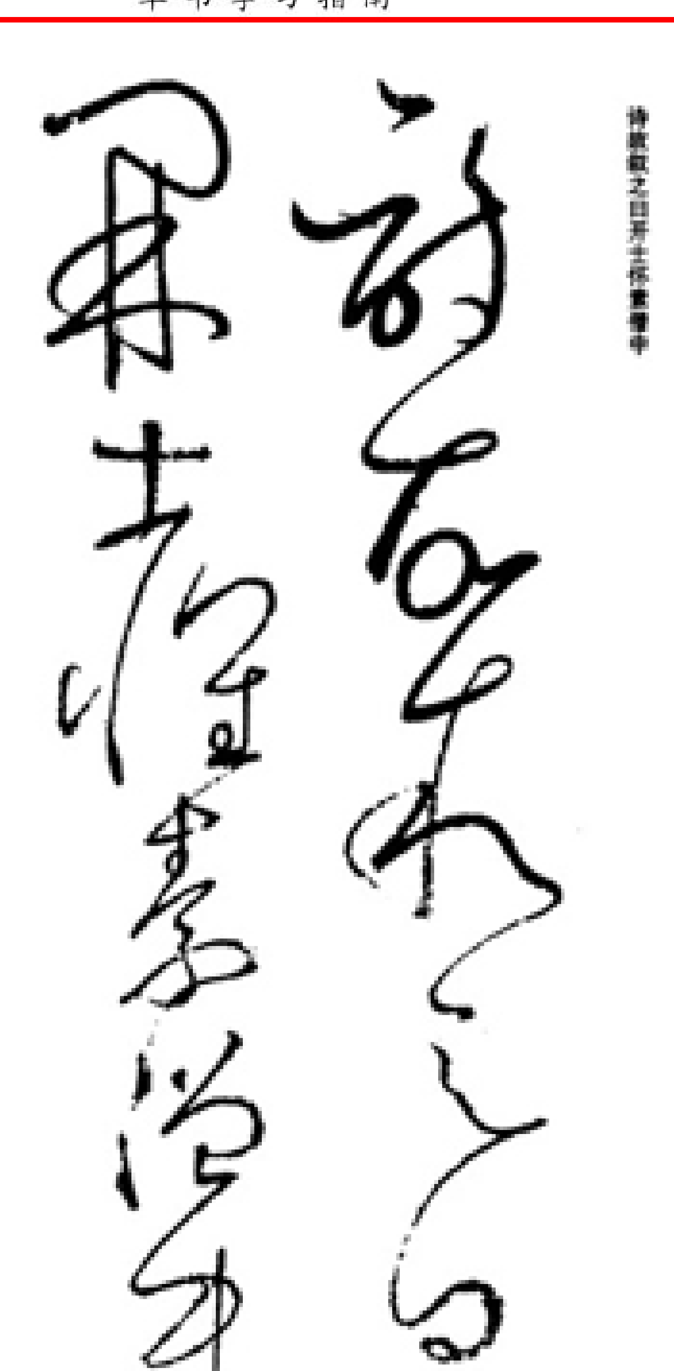


图1－35　唐·怀素《自叙帖》(局部)风格举例之二

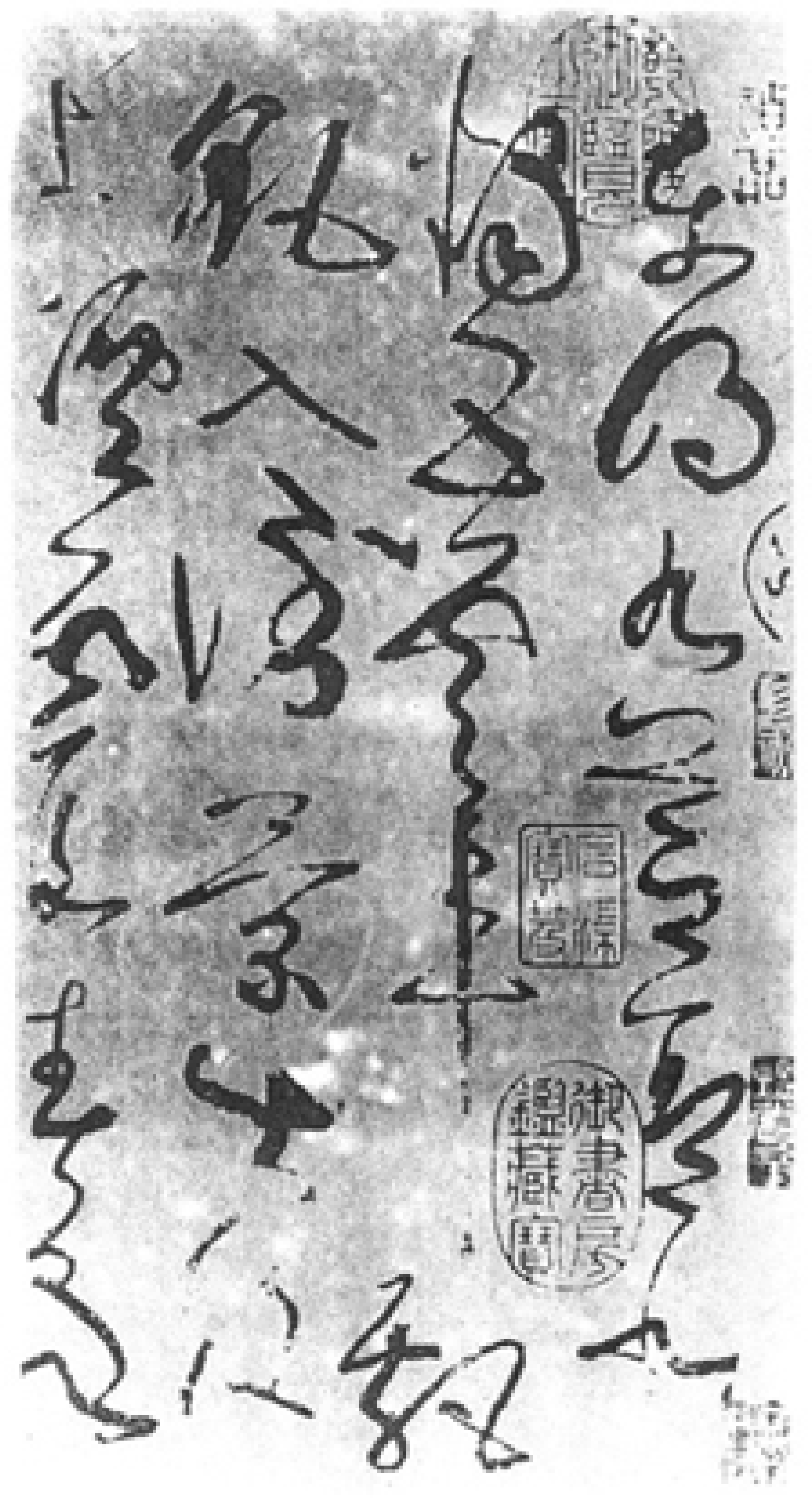


图 1－36　唐·张旭《古诗四帖》(传)(局部)风格举例之三



图1-37　宋·黄庭坚《李白忆旧游诗》(局部)风格举例之四

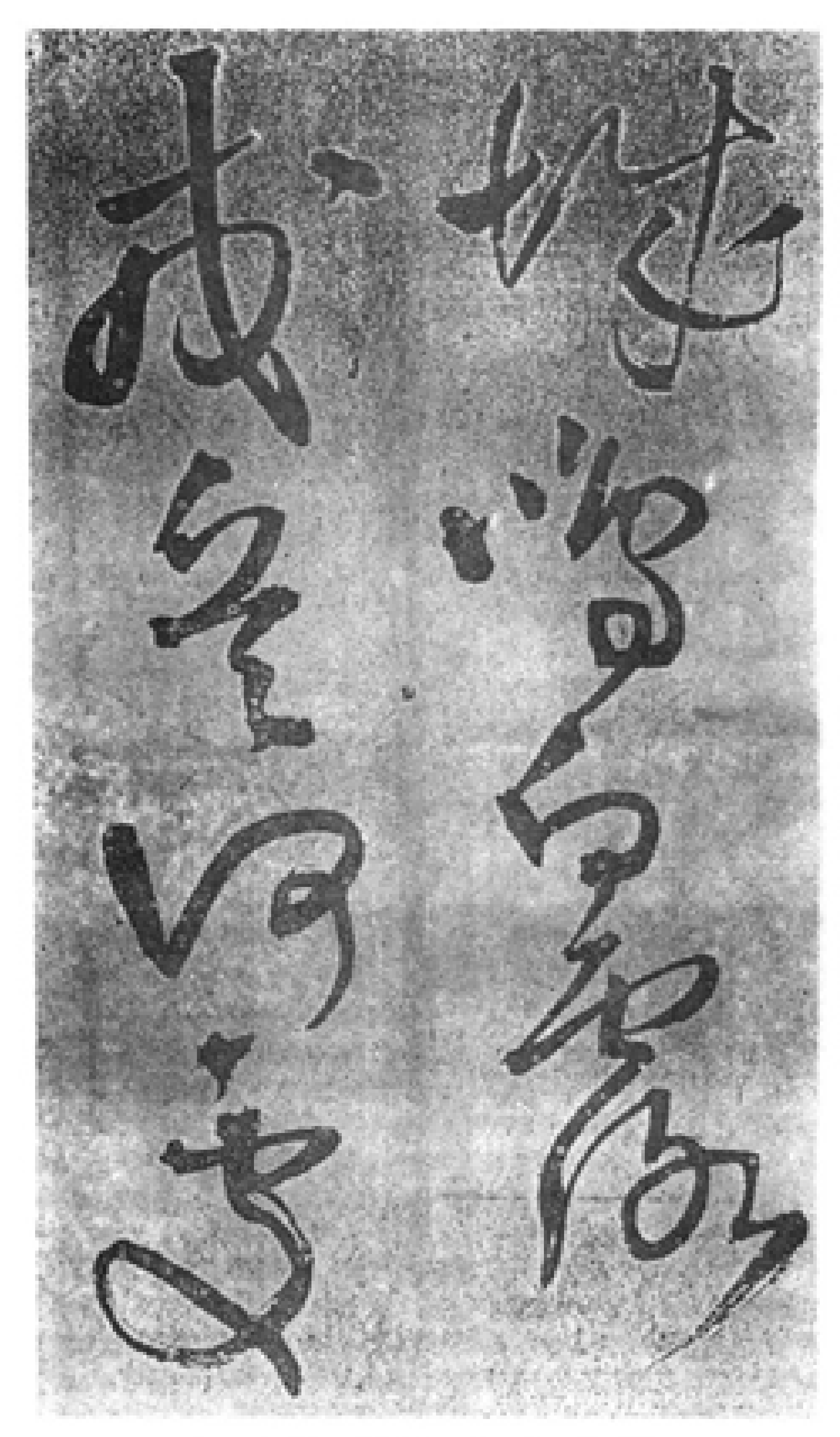


图 1－38　清·王铎《草书诗卷》(局部)风格举例之五

张旭的《古诗四帖》（传）与二王、孙过庭的草书在运用点画和连笔手段和方法上异同反差就更大一些。他们虽然草书的文字结构和中锋用笔都是相同的，但是在运用连笔使转方面是很不同的。孙过庭在用墨方面时出现飞白用笔，也和“二王”有差异。张旭、怀素在用环转笔法时，用了最大的夸张手段，塑造出种种的线条的艺术形象，造成各种意趣，给人以丰富的联想。如张旭《古诗四帖》中的“临丹水”三字，不仅连笔运转有力，如“临”字第三笔横笔连到“丹”字一点，如同闪电、山川河流，尤其是“丹”字，造型大胆，如同国画中一个大写意的佛头，很有趣味，这种大胆运用连笔的线条造型，说明张旭的性格的狂放和艺术素质（图1—39①②）。另一草书家怀素，他的《自叙帖》是以大草（或称狂草）著称的，其狂奔放纵的笔法，极大地夸张了连笔所产生的艺术效应。如图1—40《自叙帖》中“目愚劣”三字，都是尽性地用连笔任意挥写，虽然没有违背结构法度，却在结构法度内尽情的变形，制造艺术趣味，不仅线条使转造成灵动的黑白形块，且使疏密、黑白、方圆有强烈对比变化。线条流畅、飞舞，不断地环转，所谓：“奔蛇走虺”，势如闪电，给人心理造成刺激，引起情感的激越。在创造上尽量发挥主观的激情和审美的意趣以及纯熟的技法。张旭和怀素开拓了一种艺术创作的新方法。这种新方法就是在法度内充分发挥自己的能动性。宋代黄庭坚是个大诗人，与苏轼并称“苏黄”，是江西派的领袖，这种内在文化艺术素质和修养，自然会反映在他的草书上。他对草书追

图1—39①　张旭《古诗四帖》中“临丹水”连笔造型举例

图1—39②　“临丹”中的连笔笔画(局部放大)

求孜孜不倦，最后看到怀素真迹，又从船夫摇桨中悟到书法三昧，于是草书大进。我们从他的《李白忆旧游诗》中的“霞楼上”三字，从塑造艺术形象上，在运用连笔手段中，线条的曲折变化、环转形象的疏疏密密，结体的大大小小，在曲折变化中，犹如一幅画面，枝藤缠绕，疏影摇曳，形成很优美的造型（图1—41）。与怀素的草书风格相比，黄庭坚的草书又创造了自己的艺术个性，更加灵秀；怀素的环转的大小转折自然，线条流畅，而黄庭坚的环转和线条曲折，则更多人为的因素，意在笔先。在漫长的历史长河中，草书家很多，明末清初的王铎是其中的一位。王铎的草书，既有狂奔急挥的大草的意味，又注意点画的强劲力度和线条的遒劲，点画多用方笔，也非常重视环转的形象、线条的曲弧度和造型，如王铎《自书诗帖》中的“几度泉水”四字点画起笔下笔重，转折强劲有力，如同刀劈，竖带以后的连笔也非常重视形象，形如海浪，其势无穷（图1—42）。

图1—40　怀素《自叙帖》中“目愚劣”造型举例之一

图1—41　黄庭坚《李白忆旧游诗》中“霞楼上”造型举例之二

我们分析了这些历史上著名的草书家，在运用连笔使转技法方面的各自特点，各自的艺术追求，给我们有哪些方面的启发呢？第一，他们对草书的结构、笔法都非常精熟，如点画的用笔，转折的方圆笔，连笔的弧曲度的大小，提按的升降运用，墨法的枯润，以及线条的优美造型等都运用得恰到好处。第二，他们都非常重视传统，又非常注意自己的个性特色和个人风格的创造。他们写出的作品，有很高的观赏价值，能引起观者的共鸣。第三，他们都有很高的文化艺术修养，有很高的审美

图1—42　王铎《自书诗帖》中"几度泉水"造型举例之三

意识，在书写过程中能迅速地做出判断，熟练地驾驭笔墨，达到艺术的追求。第四，他们都有强烈的个性，有强烈的表现能力，在书写过程中，能迅速判定章法的虚实变化，线条的疏密、顿挫和使转的交换，线条所造的形象，突出自己的审美特点等。这对我们学习和提高草书写作水平，创造个人的风格，都是值得认真研讨的。我们学习历史上草书名家的书法，不能只局限于注意他们表面上的笔墨，要深入掌握他们的创作心理、创作规律、艺术手段和技法特点，以便运用到自己的创作中来，提高创作水平。

(三)草书的结构和章法

前面讲笔法时已涉及草书的结构、章法。章草和今草的结构基本是一致的。其基本的点画还是保持隶、楷书结构的骨骼，但因偏旁的符号化和结体的草化，故在结构中起到很大的变化，在笔画之间已改变了隶、楷书结构。它虽然也保存了楷书的单字、偏旁并列、上下结构等骨骼，但因符号化和连笔，其形已与隶、楷书大不相同，虽然隶、楷书构成字形的各部分还存在，但形体已变化了。

1．草书是在隶、楷书的骨骼基础上草化的

草书结构的草化，并没有改变隶、楷书的基本结构，例如：

(1)单体结构

以"中"、"不"、"于"、"康"、"自"、"之"等字为例。完全保持了行楷书骨架。(图1—43)

图1—43　草书单体结构字例

(2)双体并列结构

它保持行楷书结构骨架,例如"则"、"粉"、"满"、"绝"、"妙"、"怀"、"翻"、"师"、"得",其中有以左为主，右为副结构，也有以右为主，左为副，还有左右各占一半位置的结构。（图1—44）

(1)　(2)　(3)　(4)　(5)　(6)　(7)　(8)　(9)

(1)则　(2)粉　(3)满　(4)绝　(5)妙　(6)怀　(7)翻　(8)师　(9)得

图1—44　草书并列结构保持行楷书骨架举例

(3)上下结构

草书的上下结构虽然还保持两部分或三部分，但因连笔牵动较大，故部分之间常常是互相牵动、连带而变形。以“羁”、“勋”、“赏”、“卷”、“赟”、“盈”、“崖”、“群”、“岁”等的繁体字为例，可以看出虽然是上下两部分，但相互勾连牵动成一个整体，引起字形的大变化。（图1—45）

(1)　(2)　(3)

(4)　(5)　(6)

(7)　(8)　(9)

(1)羁　(2)勋　(3)赏　(4)卷　(5)赟　(6)盈　(7)崖　(8)群　(9)岁

图1—45　草书上下结构相互牵动勾连举例

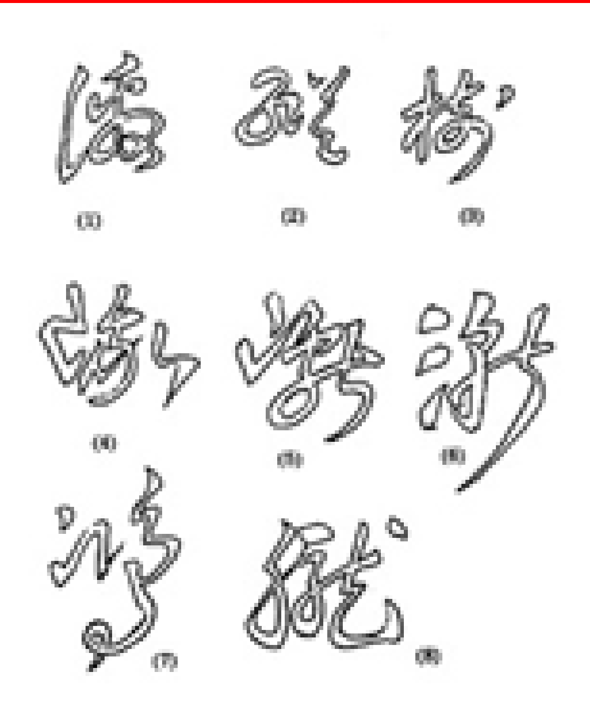
(4)左中右并列结构

楷书三部分笔画清晰，但对草书来说，三部分相互连笔，不容易看清，例如“激”、“纵”、“树”、“峨”、“巘”、“潮”、“鸿”、“胧”等的繁体字。其中“激”、“树”、“纵”三字似乎是左右主副结构。(图1—46)

(5)上中下三体结构

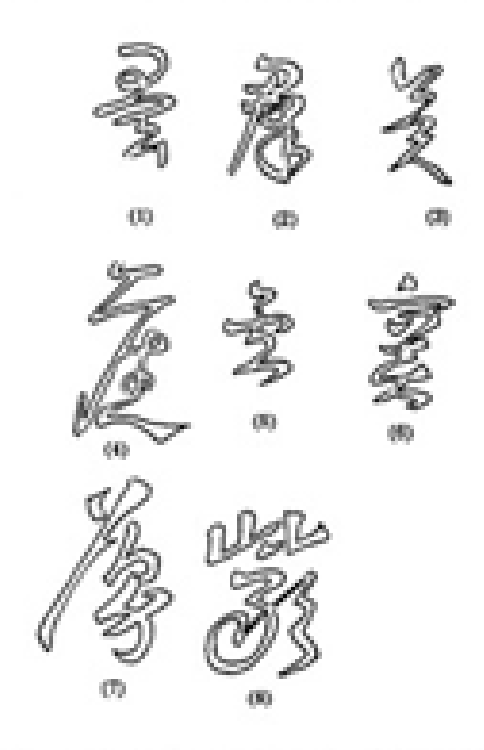
这部分的字数不是很多，占的比重不很大，笔画较多，所以连笔也比较复杂，如“垒”、“群”、“冀”、“旧”、“芦”、“窦”、“虏”、“严”等的繁体字，草化后连笔使笔画大大减少，有的字形起了重大的变化（图1—47），但是还保留了其骨架和基本形体，只不过按照原来楷书的结构草化了。

以上介绍了按楷书结构组成的单体、双体并列、上下双体、左中右三体、上中下三体结构草化后的形态变化，从中可以看出，草书和楷书结构的联系和变化。在草书化以后尚保持了楷书各部分变形了的形体，又可以看到草书化的各部分塑造艺术形象的过程。所以要十分注意结构变化造型，又要注意笔法、笔势。我们懂得草书是在隶、楷书骨架基础上草化的，又知道如何草化，这样，书写时



(1)[illegible] (2)[illegible] (3)[illegible] (4)[illegible] (5)[illegible] (6)[illegible] (7)[illegible] (8)[illegible]

图1－46 草书左中右并列结构相互牵连勾连举例



(1)[illegible] (2)[illegible] (3)[illegible] (4)[illegible] (5)[illegible] (6)[illegible] (7)[illegible] (8)[illegible]

图1－47 上中下结构草化以后变形举例

就心中有数了。

2．掌握草书各部分符号

学草书不懂得草书的符号，自然写不成草书。草书的草写虽有它的规律，靠硬记，但是每每写来又有许多变化。草书家往往有自己的行笔习惯，虽然结构无大的变化，但因行笔习惯不同，也容易有小变化，这样就出现多种写法，见图1—48的“同”字就明白了。

(1)(2)(3)王羲之　(4)(5)王献之　(6)张旭　(7)(8)(9)怀素　(10)黄庭坚　(11)赵佶　(12)张瑞图

图1—48　历史上著名草书家对“同”字的不同艺术造型

3．草书结构、章法的收与放

草书笔画的收与放在草书结构中有着重要作用，它是草书造型的主要手段。结体的收和放，既存在个体字当中，也存在全幅作品的章法中。收和放是黑白、疏密、虚实的节奏韵律和造型的巧拙的手段。笔画线条收紧，形块就密集，黑线多，白块小；笔画线条放开，在一定范围内线条就稀疏，白块就大。这就形成密与疏、实和虚的变化。虚虚实实、疏疏密密形成节奏、韵律。同时，收放的线条是构成各种形块的外轮廓线，线条的曲折、长短、弧圈的大小都影响到造型的艺术性和趣味性。我们试举历史上名家的作品为例，分析他们如何运用收放规律达到艺术效果。第一个例子是王羲之草书《十七帖》中的两行草法“永兴居去此七十也，吾在官诸理极差，须以复，匆匆。”其中，每字都存

在收放的关系。“永”字上放下收，“兴”字则上收下放，“居”字又上放下收，“此”字则右收左放，“七”字也是上收下放，“也”字则左收右放。细致观察，都会发现每个字这种收放的变化。由于东晋时期还是草书成熟的早期，总的讲，王羲之的草书还处在比较平整规矩的阶段，收和放的反差还不大，也只是将某些笔画写得紧密些，某些笔画写得展开一些（图1—49）。第二以王献之的草书为例，他的草书比他的父亲王羲之要开展、豪放一些。草书笔画收放的反差就要大一些，如他的《委曲帖》（图1—50），不仅点画豪放，收放反差很大，每字有收有放，而且行行之间的章法，也使用夸张的手法，使收放反差拉大，虚实、疏密节奏感对比强烈，线条流动感、活力都很强

图1—49　王羲之《十七帖》(局部)结构、章法收放举例

委曲前书具想胜常也诸人悉何

图1—50　王献之《委曲帖》(局部)结构、章法收放举例

烈。这反映了他父子的个性不同。唐代的张旭又把这种收放对比手法更加扩大。如传他的《古诗四帖》中，有的字线条收得很紧、很密，有的线条极大的伸展，形成大块的空白，加上线条轻重变化，流畅和拙曲，在大块空白的衬托之下，显得十分有气势，富有极大的艺术感（图1—51）。

仙隐不别可（可别）其书非世教其人

图1—51　张旭《古诗四帖》(局部)结构、章法收放举例

唐代另一位草书家怀素的草书，在运用收放的手法上和张旭有异曲同工之妙，只不过怀素《自叙帖》的线条更加流畅纯炼，果断纤秀，并十分注意造型，如“敢”字，左边如月，右边三短画，似柳似飞雪。“当”字造型也很有趣，增强了艺术的欣赏性（图1—52）。宋黄庭坚的草书宗怀素，在运用收放艺术手段方面也很有特色，他虽然没有怀素、张旭那样在收放方面大起大落，任意挥洒，但他善于经营，该收则收，该放则放，使结体、章法收放结合，虚实相当，错落有致，犹如丛丛花朵，花叶纷飞，点画散落。如《李白忆旧游诗》中“过其若杨花似雪何红装欲醉宜斜日百尺”这十七字的布局，对线条的收放做了精心的安排，显示出很高的艺术趣味。（图1—53）

敢
当
徒
增
愧
畏
耳
时

图1—52　怀素《自叙帖》(局部)结构、章法收放举例

图1—53　黄庭坚《李白忆旧游诗))(局部)结构、章法收放举例

我们介绍了历史上著名草书家的优秀作品，充分发挥了收放规律造成艺术趣味和很高的意蕴。那么怎样充分地发挥这种收放规律呢？第一，收放要平衡、协调，不可偏收偏放。偏收则过于密集，实多则堵塞；偏放则疏散，虚多则空洞。需收中有放，放中有收，协调统一，才能平衡。第二，收放当中要造型，线条构成的形块要有趣味。第三，线条能反映客观事物形质，具有象征性，或如行云流水，或如枯树藤绕等等。这样，才能达到收放的艺术效果。

4．草书结构、章法的平正和错落

在草书的结体和章法中的布局有平正和错落的关系。所谓平正，是指字的结体比较平正和平正字体构成的章法。一般讲，楷书结体是比较平正的。草书却不然，它经常处在错落变化中，但是

只错落而歪歪扭扭的是不成行的，即使结体错落也要行气贯通，故必须有平正结体的字夹在其中。所谓错落，是指侧左或侧右，或小或大，或上或下，形成一种错落的节奏。侧左侧右有三种形式：一是字正但位置在左或在右；二是字体本身侧左或侧右；三是前后或双体字左右一高一低。或者三种形式并存。早期的草书，如二王系统，字体都比较平正，只有大小、左右位置和紧密、疏落的变化。除二王外，包括孙过庭、贺知章、张旭、怀素等人的作品，大体都是这种章法布局。如王羲之《十七帖》、《远宦帖》、《王略帖》等,王献之的《地黄汤帖》、《庆等帖》等,唐孙过庭《书谱》,贺知章《孝经》,张旭《古诗四帖》(传),怀素的《苦笋帖》、《食鱼帖》、《自叙帖》,高闲的《千字文》等作品,都属此类的章法布局。宋以后的草书，逐渐在字体本身有侧左侧右，如苏轼的《李白仙诗卷》（图1—54）。黄庭坚的草书更为突出，不仅字体大小纵横有变化，且字体本身和位置都有侧左或侧右，如《诸上座帖》等（图1—55）。米芾的一些行草书也是这种布局。宋徽宗赵佶《草书千字文》也有这种变化。也许和宋代书风重意趣的审美观有关系。但是这种错落的结体和章法布局，在运用时也是要适度和协调的，要符合节奏规律和行气贯通，不能因生硬而破坏了节律和行气。

5．草书结构、章法布局的法度和夸张

结体、章法的布局要变化有度。这个度指什么，是指对比的比例，譬如5：3虽有轻重之分，尚属不平衡中的平衡，如果6：2则轻重悬殊，势必有一头被另一头压倒之感，但这是指一组讲，如果另一

图1—54　苏轼《李白仙诗卷》(局部)结构、章法收放举例

图1—55　黄庭坚《诸上座帖》(局部)结构、章法收放举例

组也是如此，与此相反的位置，两组对比起来又在总体上处于平衡。夸张的手法即使对比悬殊而又能处于平衡，是一种辩证的关系。这是指艺术手段方面。同时要符合字体结构基本字形的笔画符号和笔法，用夸张手法进行结体、章法布局，不能破坏字形的结构和行气。如怀素《自叙帖》中“固非虚荡之所”六字（图1—56），不论在结体和章法上都写得那么夸张。“固非”两字形体大，笔画伸展，造型有趣，“虚”字上部分收得紧，而下部分则很放开，虽然似乎要倾倒，但不破坏行气，故第二行“荡”字写得更大，似乎顶住要倒过来的“固”字，而“荡”字笔画简练，但不失形态，上收下放，“之、所”比较收，“之”上点是上下联系点，这种大胆夸张而不失基本法度的创作方法，反映了作者豁达狂热的性格和熟练的技法。但在历史上这种书法家毕竟不是很多。宋代黄庭坚也常用夸张的手法进行结体构架和章法布局的，如他的《李白忆旧游诗》中常常出现这种手法。“鸾凤鸣长袖（袖长）管催欲

图1—56　怀素《自叙帖》(局部)结构、章法夸张举例

轻举"一段中,"凤"字的外框,及"凤"和"鸣"的连笔后,一变线条很强,而"长"字又很重,收得十分紧密，然后下"袖"字又尽量拉大，形成实虚强烈对比（图1—57）。这种强烈的虚实对比，给人以错落有致而且浓重的艺术意趣。

图1—57　黄庭坚《李白忆旧游诗》（局部）结构、章法夸张举例

夸张手法可以多种多样，看书法家的艺术修养的高低。如结体、章法平正、严谨，但点画夸张，显得非常精彩。宋徽宗赵佶的草书《千字文》，就常常出现这种状况。如"天地"两字的横长画、撇笔都是夸张之笔（图1—58）。又如"云腾"两字的"月"旁等（图1—59）。清代王铎的草书也经常采用这种办法,如王铎的《草书诗卷》中,"还同"中的"还"字(图1—60),"城鸣白露"等字(图1—61)许多笔画都是很夸张的。这种笔画夸张是常用的手法，经常影响一幅作品的章法变化，加强了收放、疏密、虚实的节律和韵味，增强了作品的艺术趣味。



图 1－58　宋徽宗赵佶《千字文》中"天地"两字结构夸张举例

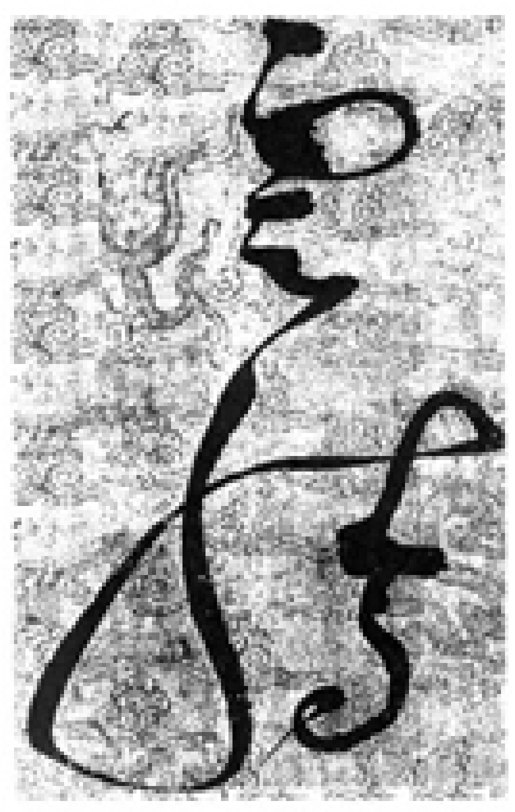


图 1－59　宋徽宗赵佶《千字文》中"云腾"两字结构夸张举例



图 1－60　王铎《草书诗卷》中"还同"两字夸张举例

图1—61　王铎《草书诗卷》中"城鸣白露"四字夸张举例

6．关于草书结构的造型

结构造型在草书艺术上有重要地位。它对草书的艺术性和观赏性都能起到很大作用。所谓艺术造型有两方面内容：一是线条本身的艺术形象；二是线条构成形块的艺术形象。所谓艺术形象，并不指造型艺术那种模仿自然的形象。它只是象征性的一种艺术形象，只是使人具有联想中的一种意象。《韩非子·解老篇》云："人希见生象也，而得死象之骨，案其图以想其生也，故诸人所以意想者，皆谓之象也。""意"，为无形之处，以心思虑，想象出物象之意。故造型的本质是给人们产生意象的联想。

那么书法艺术是如何造型呢？草书通过线条点画和黑白形块塑造各种可以引起人们想象的艺术形象。《李阳冰上采访李大夫论大篆》的一段话，可以说明书法艺术是如何造型的。该文说："阳冰志在大篆，殆三十年，见前人遗迹，美即美矣，惜其未有点画，但偏旁模刻而已。缅想圣达立卦造书之意，乃复仰观俯察六合之际焉，于天地山川，得方圆流峙之形，于日月星辰，得经纬绍回之度；于云霞草木，得霏布滋漫之容；于衣冠文物，得揖让周旋之理；于骨角齿牙，得摆拉咀嚼之势。随手万变，任心所成，可谓通三才之品，汇万物之性状者矣。"它包括了自然世界的形、度、容、理、势，也就是"性状"。"形"是可视的，其它都是可以感觉到而难于说得很具体，一切具有度、容、理、势的事物都可以作为造型的依据，甚至作者在创作时并未意识到，只是平时生活审美经验的积累，在笔法中出现的艺术形象。不论线或线的形块的形象都是在书写中靠笔墨去表现。在表现形的高低上：一是靠平时生活审美经验的积累；二是文化艺术的修养；三是靠笔墨表现的技巧。这三方面的高低，决定草书艺术造型的质量。如传张旭《古诗四帖》中"过息岩"三字，都是通过线条和形块塑造出某种可以令人引起的联想的形象（图1—62）。又如怀素《自叙帖》中"目愚劣"（图1—63）三字也具有某种令人联想的启示。如王铎《草书诗卷》中"声"字（图1—64），其线条一横一竖，一斜一带，转圆弧曲，妙趣无穷，给人带来许多联想，或如雷鸣闪电，或如惊蛇走虺，可以在不同人的脑际中引起多方面联想。书法的造型还不能破坏法度，也不能为了造型破坏字的基本结构。用笔应是书写的方法而不要用画的方法。

7．关于草书的墨法

中国书法艺术的色彩是最单纯的，只是黑白两种。但是"墨分五彩"，浓淡枯润等不同层次的墨色，显示出丰富的变化。孙过庭《书谱》谈到墨法时指出："带燥方润，将浓随枯"。意思是有燥才有润，有浓再有枯，所以要燥润、浓枯结合。在历史上书法家用墨也有自己的习惯，有的喜欢用淡墨，如董其昌喜欢淡墨，如清代传说刘墉、王文治有"浓墨宰相、淡墨探花"之称。但是不论喜欢浓淡如

图1—62　张旭《古诗四帖》中“过息岩”三字造型

图1—63　怀素《自叙帖》中“目愚劣”三字造型

何，都要注意墨色的变化，尤其要重视枯笔的运用。枯笔太多，显得褴褛，不干净，没有枯笔飞白，又显得无变化，缺少苍劲。现在许多人不重视用墨，蘸一次墨写了几个字，即习惯性的再去蘸墨，一墨到底；还有的是不知如何用墨，根据自己的需要，一会蘸墨，一会又退墨。一般可学孙过庭用墨法则“带燥方润，将浓随枯”，适当带燥，即出现枯笔飞白。一幅作品根据章法整个画面布局有一处至二、三处枯笔飞白之处，能调节画面，使画面起到变化，恰到好处即可。如何使墨用得自然又有变化呢？一次蘸墨后要尽量用完，一个侧面的墨用尽了，笔的另一侧还有墨，一般可写七八个到十几个字，每一次蘸墨后都如此，墨色变化就自然了，也丰富了，会增强画面节奏的变化。

图1—64　王铎《草书诗卷》中‘声’字造型

二、草书的起源和沿革

(一)草书的起源

1. 怎么会出现草书体

任何一种书体的出现都和社会生活的变化、实用的需要有着密切的关系，草书也如此。卫恒

《四体书势》说："汉兴而有草书，不知作者姓名，至章帝时，齐相杜度，号称善作。"宋《宣和书谱草书叙论》云："篆隶之作古矣，至汉章帝时乃变为草。""稽考古今书法而独以草书，为秦苦篆隶之难不能投速，故作草书。"赵壹《非草书》中说："盖秦之末，刑峻网密，官书烦冗，战攻并作，军书交驰，羽檄纷飞，故为隶草，趋急速耳，示简易之指，非圣人之业也。但贵删难省烦，损复为草，务取易为易知。"赵壹为东汉灵帝时人，离章帝百余年，离秦末三百余年，赵壹的记载应是可靠的。说明秦代就已出现隶草书，所以汉初才有草书。秦时统一六国，实行法治，社会生活急剧变化，不仅出现秦隶，且有隶草，是当时社会的需要。

2．早期的草书是怎样的

草书是相对正书而言，是正书的简便草写。在实用中，无论哪种书体，人们在日常书写中总是想省点力气，求速度，所以简便草写是规律性的事。如秦篆，有刻石那样严肃的写法（图2—1），也有诏版那样的草篆（图2—2）。西汉初期的草书，也只是隶书的简便用笔，但这是行草书的开端，如神爵四年（公元前58年）简那样（图2—3），虽然仍是隶书的大体结构，但用笔较随意，有的笔画省简，运笔时有连带。居延阳朔元年（公元前24年）简（图2—4）已具备章草的特点，笔画省简，连笔更多。李文通简的隶书草化就更加成熟，已是较成熟的章草书（图2—5），笔画简约，连笔流畅，并具有章草的捺笔。又如甘肃武威出土的医药简中"可以疹减诸反国"简，也已出现波磔（图2—6）。砖

图2—1　秦《泰山刻石》

图2—2　秦二世元年（公元前209年）诏版

图2—3　敦煌西汉神爵四年（公元前58年）简

图2—4　居延阳朔元年（公元前24年）简

图2—5　李文通简

刻《急就章》（图2—7），也是一种潦草简便的草写。两汉前后，敦煌汉简、武威汉简、居延汉简中这种隶书草化的简牍很多，说明在实用中章草化已很盛行。又如东汉《公羊传砖刻》（图2—8），线条流畅，已是今草的雏形了。

图2—6　汉·武威医药简

图2—7　汉 砖刻《急就奇觚砖》

图2—8　东汉《公羊传砖刻》

3．草书成熟于何时

草书成熟于何时，据崔瑗（公元77—140年，汉章帝建初二年至汉顺帝永和五年中人）写出《草势》，可见草书在这以前即已成熟。陈思《书小史》引王愔的话说史游（汉元帝时人，公元前48至公元32年）“作急就章，解散隶体，粗书之”，“存字梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴俗急就，因草创之义，谓之草书。”史游是第一位将民间隶书草化的趋向加以初步规范的书法家，到一百多年以后才出现一批章草书家。卫恒《四体书势》说：“至章帝时，齐相杜度，号称善作。后有崔瑗、崔

寔，亦皆称工，杜氏杀字甚安，而书体微瘦；崔氏甚得笔势，而结字小疏。弘农张伯英者因而转精其巧”，“下笔必为楷则”。可见到章帝时，章草已十分成熟。张芝，字伯英，生活在灵帝时期，草书学崔、杜，百年以后，他的草书转精其巧，超过崔、杜，章草的写法已有“楷则”，即有规律、法度了，现存《八月九日帖》（图2—9）。张芝弟名文舒也善草书，仅次其兄。后又有一批弟子，如姜孟颖、梁孔达、田彦和及韦仲将等。他们学草书如痴如狂，“忘其疲劳，夕惕不息，仄不暇食，十日一笔，月数丸墨”。可见草书很吸引人，已不是完全为实用，而且已成为观赏的艺术。

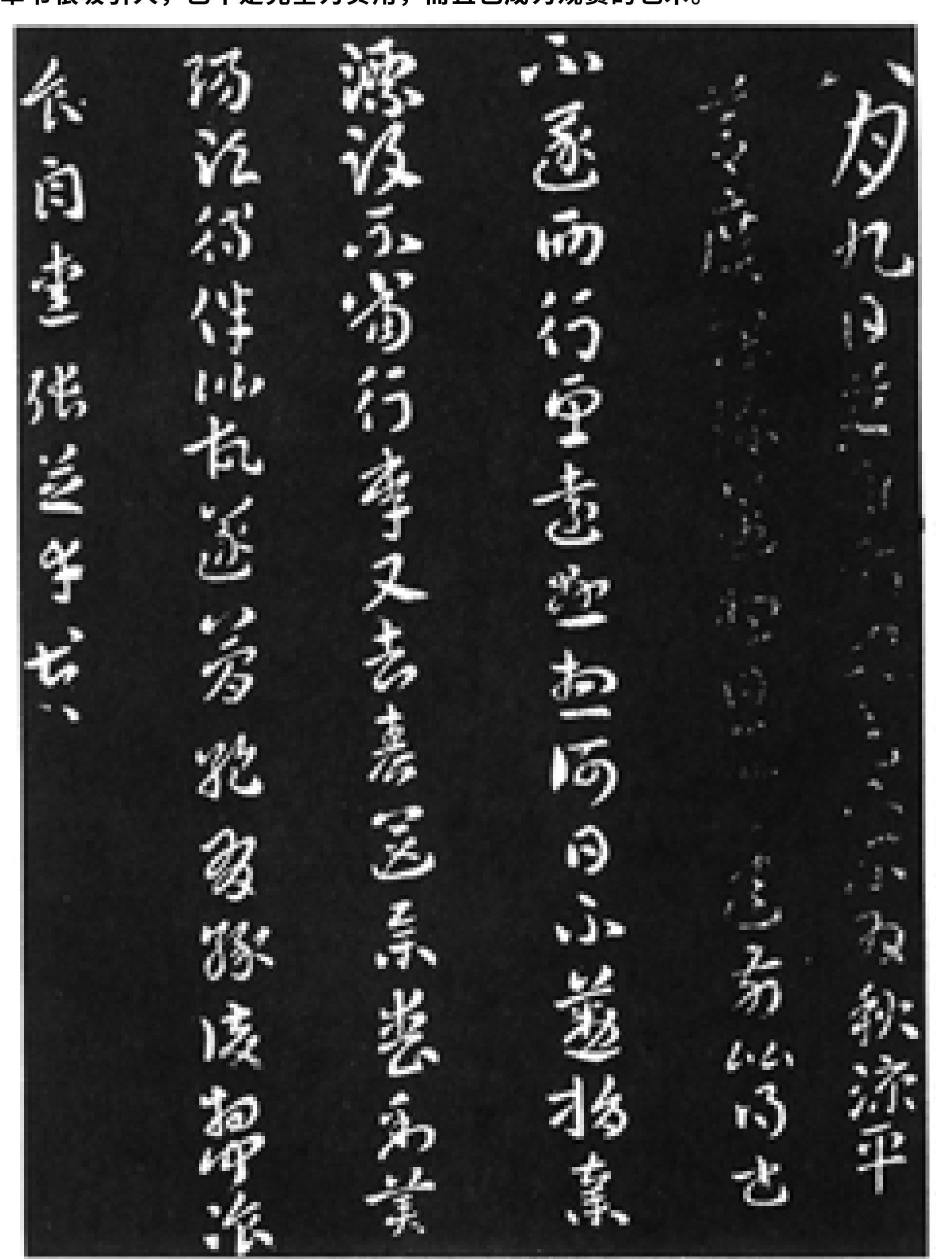


图2—9　汉·张芝《八月九日帖》

4．为何称章草

历史文献中对章草的称谓有多种说法：说章帝喜爱草书，命杜度以草书写奏表，故名；一说，张

芝写今草，今草成熟，遂称古草为章草。但都没有确实凭证。当草书在实用中流行的时候，史游、杜度等书家进行了规范，章字具有规范、章程的意思，故命章草，这也有一定的道理。

5．关于今草

今草产生于何时，成熟于何时？都没有什么定论的说法。唐张怀瓘《书断》说：“张芝变为今草，如流水速，拔茅连茹，上下牵连，或借上之字之下而为下字之上，奇形离合，数意兼包，若悬猿饮涧之象，钩锁连环之状，神化自若，变态不穷。”又“韦仲将谓之草圣”（卫恒《四体书势》）。《书断》所说张芝变为今草有何根据？根据一是作品，二是文献。据卫恒《四体书势》云：“张芝学崔（瑗，寔）杜（度）。”崔、杜均是章草成熟时的书家，张芝学他们，只是“转精其巧”，故应是章草，不是今草。张芝自己也说：“上比崔、杜不足，下方罗、赵有余。”也指的是章草，并不是今草，那么“韦仲将谓之草圣”，也是指章草之“草圣”。其次是以张芝作品分析，该书又说张芝“临池学书，池水尽墨，下笔必为楷则，常曰：匆匆不暇草书，寸纸不见遗，至今世尤宝其书。”可见卫恒时，作为书法世家出身的卫恒说张芝的草书作品已“寸纸不见遗”，可见在魏晋时期，张芝的书作已很少见，张芝死于公元189年（汉灵帝中平六年），卫恒死于公元291年（西晋惠帝永平元年），只不到百年，张芝的作品已极稀少。又张怀瓘引褚遂良的话说：“钟、张之迹，不盈尺素”，褚任过李世民侍书学士，掌管宫中历代书法珍品，他的话具有权威性，可以证实张芝的书作早就稀有，到唐时更是稀少，所以《淳化阁帖》中说是张芝的作品均靠不住，据有人考证均为张旭书。说明张芝时代今草书尚未成熟。但这不等于民间今草就未出现，从前面汉简看，在章草中已出现今草较自由的笔画，《公羊传砖刻》则更看出今草流便的笔画。西晋咸宁四年（公元278）《吕氏砖刻》（图2—10），则今草的成分越来越多。尤其是楼兰出土西晋时“为世主”（图2—11）、“一日事”（图2—12）等残片，可以看出今草体已日渐成熟。陆机（公元261—303年，魏元帝章元二年—西晋惠帝太安二年）的《理想帖》、《平复帖》（图2—13）的章草中也带有许多今草笔法。卫瓘的《顿首州民帖》（图2—14）也如此，与王羲之《十七帖》今草书已非常接近。

图2—10　西晋《吕氏砖刻》（咸宁四年，公元278年）

（二）魏、晋、南北朝时期草书的高度成熟和繁荣

1．汉末、三国、西晋章草广泛流行，今草日益成熟时期的草书家评介

这时期的草书家，韦诞（公元？—253年），擅长草书，书学张芝。杜预（公元222—284年）三世

图2—11　楼兰文书《为世主》残片

图2—12　楼兰文书《一日事》残片

图2—13　晋·陆机《平复帖》(局部)

善草藁书，所谓藁书是种行、草之间的体势。《淳化阁帖》中有杜侍中《十一月帖》一札（图2—15），是今草但偶有章草用笔。张华（公元232—300年),尤工章草书,《书断》列为妙品,“体势尤古”,《宣和书谱》称其“作字尤工草书，不在模仿，其规矩、气度，似其人物”。《淳化阁帖》存《得书帖》（图2—16）、《闻时》两帖。从书风看，气度较大，笔画灵动，虚实变化，是优秀的草书。李靖，张芝外甥，张勃推荐说他才艺绝人，官至尚书令，善章草，名动一时，为学者所宗。传说王廙得靖书，每宝玩之，永嘉之乱，廙将靖书叠四叠，缝缀衣中渡江，论者认为，论精熟李靖不及张芝，以妙有余姿，张芝不及李靖，可见李靖的草书姿韵多，现存有《出师颂》、《月仪章》,均是章草,笔法胜过皇象的《千字文》,气势雄强而典丽(图2—17),并写有《草书势》一篇。

2．东晋、南北朝今草繁荣时期的草书家评介

“二王”草书是东晋士大夫心理的集中反映。如果说三国、西晋草书家当中，还是擅长章草的多，那么到东晋、南北朝草书家中就以写今草为主。这种转变，说明今草成熟来势甚猛。东晋以行草书著称，世人以晋人“尚韵”称道东晋书法家，说明东晋书法的特点。东晋书法家很多，特

图2-14　晋·卫瓘《顿首州民帖》

图2-15　晋·杜预《十一月帖》

图2—16　晋·张华《得书帖》(局部)

图2—17　晋·李靖《七月廿六日帖》

别是行草书家，《述书赋》有"博哉四庾，茂矣六郗，三谢之盛，八王之奇。"在大家族中，形成书家群体，相互竞争，相互促进。"四庾"指亮、怿、翼、淮；六郗指鉴、愔、昙、超、恢、俭之；三谢指尚、奕、安；八王指导、劭、珉、羲之、献之、廞、濛、述等人。从草书来讲，都是他们的擅长。尤其被称为"书圣"的王羲之，其书更为精妙，其七子献之与父并称"二王"。此外如桓温、王珣及羲之其他儿子如玄之、凝之、操之及凝之妻谢道韫也善书。

王敦（公元266—324），与王导同辅晋元帝，《书断》将他和谢安、王导列为三等；《宣和书谱》称他的书法"得家传之学，其笔势雄健"；《淳化阁帖》有草书《蜡节帖》(图2—18)。

王导（公元276—339年）官至大司马，工书，尤善行草书，《述书赋》称其草书"风梭载蓄，高致有余"，《宣和书谱》称"虽秀有余而实不足"；有草书《省示帖》（图2—19）、《改朔帖》可见其书疏秀有余而乏厚实。

庾翼（公元205—345年），官至征西将军，工书，时与王羲之齐名；李嗣真《书后品》列其章草为上之

图2－18　晋·王敦《蜡节帖》

图2－19　晋·王导《省示帖》

下品,说他的章草“颇推笔力”窦泉《述书赋》称其“善草则鹰搏隼击”可见是笔势强劲。

桓温(公元312—373年),官至大司马,善行、草书,《述书赋》说他的正草“厚而不偏,若遗翰墨,犹带真淳,假山林之乐道,非玉帛之能亲。”《宣和书谱》说他“字势遒劲,有王(羲之)、谢(安)之余韵。”可见他的书法清雅遒劲,《淳化阁帖》有草书一帖(图2—20)。

谢安(公元320—385年),官至中书监,南齐王僧虔《论书》称“谢安亦入能流,殊亦自重。”唐李嗣真《书后品》说他的草书“纵任自在,有螭盘虎踞之势。”《述书赋》称他善草正,“方圆自穷,礼法拘性。”米芾称其“自发淡古。”也就是说他的行草书极有气势,纯正、古淡,方圆自如,《淳化阁帖》有行草书一帖(图2—21)。

图2—20 晋·桓温草书帖

郗愔(公元313—384年),鉴子,官至会稽内史,与姐夫王羲之、高询为迈世之风,信黄老之术。善草书,梁武帝评说其书“得意甚熟,而取妙特难,疏散风气,一无雅素。”张怀瓘说他长于章草“纤浓得中,意态无穷,筋骨亦胜。”从《淳化阁帖》中草书帖看,笔法纯熟,收放得体,线条奔放,疏密适度,姿态多变(图2—22)。

王修(公元334—357年),与王羲之善,王献之说其书“咄咄逼人”,可惜早死,《淳化阁帖》有草书一帖,笔法灵活,甚有姿态(图2—23)。

王徽之,生卒不详,王羲之子,《宣和书谱》称其在羲献之间,《淳化阁帖》有草书一帖,点画疏落,线条流利,气魄恢宏(图2—24)。

王珉(公元351—388年),洽子,珣弟,《书品》称他书法“筋骨俱骏。”《书断》评其行草为“妙品”,

图2—21　晋·谢安行草书帖

图2—22　晋·郗愔草书帖

《宣和书谱》称“弓善矢良，兵利马疾，突围破敌，虽与争锋，其亦知言者也。”可见其草书笔锋锐不可挡，势强力足，无不到家，《淳化阁帖》有草书一帖(图2—25)。

王珣(公元350—401年)，洽子，官至尚书令，善行、草书，《宣和书谱》称“三世以能书称”，“词翰

图 2－23 晋·王廙草书帖

图 2－24 晋·王徽之草书帖

图2—25　晋·王珉草书帖

图2—26　晋·王珣草书帖

为时宗师”，可见当时甚有影响，董其昌见到他的真迹称他“潇洒古淡，东晋风流，宛然在眼。”《淳化阁帖》有草书一帖(图2—26)，确实点画奔放，大气磅礴，故也有“草圣”的流传。

王羲之（公元307—365年）字逸少，出身书法世家，幼而好学，官至会稽内史、右将军，被后人称为“书圣”。后辞官优游于山林之间，信黄老之说。他留存的草书以《十七帖》著称，另外有草书《初月帖》、《行穰帖》、《远宦帖》、《长风帖》（图2—27），及《淳化阁帖》卷六至卷八的三卷行草书(图2—28)。

王献之（公元344—388年），字子敬，羲之七子，年轻时书写即有意趣，得父称赞，甚有才华，官至中书令，作品有草书《鸭头丸帖》(图2—29)、《十二月帖》(图2—30）等。

至魏晋时代，今草经过东汉后期发展，已经高度成熟，社会风气也不同，在灵帝时还有赵壹的非草书，而魏晋时则做官的人不会草书就以为耻了。这种社会风气的转变，是东晋草书成熟的重要原因。魏晋时期战争不断，宦海沉浮，黄老之说盛行，特别是东晋时期兴盛玄学之说。士大夫们受儒家影响，早年积极处世，追求仕途，当官场失意，见到种种黑暗和不平，遂转入释、道，崇尚佛家的禅定和道家的无为，追求放浪形骸和逍遥自在、无拘无束的生活。二王的草书正是这种心理的反映。王羲之的草书风格飘逸典雅，文静流畅，技法熟练，应规入矩，变化丰富，是种标准的草法。特别是《十七帖》，结体虽然简约，但非常严谨，收放有度，字字独立，虚实相间，大小变化，错落有致，学今草从《十七帖》开始，适合练基本功。还有部分草书，如《淳化阁帖》卷六至卷八中许多草书帖，收放对比强烈，运笔快速，线条流动，上下连贯牵动，起伏变化大，所谓“一笔书”。这类草书只能在前一种基础

图 2－27　晋·王羲之《长风帖》

图2－38　晋·王羲之《伏想清和帖》

图2-29 晋·王献之《鸭头丸帖》

十二月割至不？中秋，不复不得相。未复还，恸理为即甚，省如何？然胜人何庆等大军。

图2—30　晋·王献之《十二月帖》

上才能写出来。

王羲之的草书反映了一种什么内心世界呢？东晋的门阀士族经过晋代的“八王之乱”后逃至江左，饱尝了生离死别和内部倾轧之苦，深感人生的悲苦，为了逃避现实，玄学之风盛行，他们成群结队地去山林茂竹之间，执尘尾而清淡无度，由崇尚阮籍、嵇康之“放达”，变成追求感官的刺激和享乐，追求佛、道，梦幻灵魂的超度和解脱。王羲之是个关心当时政治现实，富有爱国忧民之心的人，又是一个骨梗刚直，胸襟袒露的文士，然士族内部的纷争，屡屡使他心冷齿寒，他辞官和誓墓的行为，是长期内省积虑的结果，丑恶的现实逼得他去过优游山林生活，他加入五斗米教，又对佛教感兴趣，老庄的“虚静恬淡，寂寞无为”和佛教的“内心澄静”的境界对他有十分的吸引力。这些都是通过人的内心达到澄静无为的虚无境界，以自然、适意、清静、淡泊为追求意趣，所以他在书法上强烈表达个人意趣。王的草书正是他内心淡泊自然、优美适意的表现。他草书的那种飘逸流美的格调正

是反映了他的内心世界和追求。

王献之幼即聪敏，才华横溢，又是书法世家出身，士大夫门第。专长草书，《书后品》称他“子敬草书，逸气过人，如丹穴凤舞，清泉龙跃，倏忽变化，莫知所成，或蹴海移山，或翻涛巅岳。”他的草书比起他父亲更加雄强，更有气势，收放反差更大，运笔速度和转换更得到加强，点画的顿挫和使转笔对比鲜明，格局恢宏，不时出现飞白，造成一种纵横豪迈，巧丽飘逸，风流俊美的气格，开创了大草的先河。二王的行草书，影响后代。六朝的草书基本是沿着二王草书的路子向前走的。

南朝的宋、齐、梁、陈直至隋，草书家也还有一些，但有创造性的名家不多，体势也比较纤弱。宋孔琳（公元369—423年），宋御史中正，善草、隶、行，尤擅草书，与羊欣同名，时称“羊真孔草”，王僧虔《论书》说他草书“放纵快利，笔道流便”，又说他工夫少，未尽其妙，有行草《日月帖》(图2—31)。

羊欣（公元370—442年），献之外甥，为时所重，隶行草皆善，有“最得王体”之称，又有“买王得羊”之评，有行草《笔精帖》(图2—32)。

薄绍之，南朝宋人，官至给事中，书学献之，尤工行草，袁昂评其书有“疾闪飞动之势”；梁武帝说他的书法“如龙游在霄，缱绻可爱”;《宣和书谱》称“其作草字至自得处，则驰骋步骤，光彩发越，照映四座。”《淳化阁帖》中有行草帖(图2—33)。

肖思话（公元406—455年），官至中书令，工行、隶、草，王僧虔说他书法“全法羊欣，风流趣好。”“笔力恨弱。”如草书《一月三日帖》(图2—34)。

沈约（公元441—523年），字休文，历仕宋、齐、梁，《宣和书谱》称他“作草字亦工”、“大约胸中所养不凡，见之笔下者皆超绝。”《淳化阁帖》中有草书帖(图2—35)。

王志（公元460—513年），官至梁丹阳太守，《梁书·王志传》称其“善草、隶，当时以为楷法。”《述书赋》论王志书法“纤薄无滞，过庭益俊，能宽闲墨妙，逸速豪奋。”也是说他线条流畅能纵能收，宽紧

图2—31　南朝·宋·孔琳《日月帖》

图2—32　南朝·宋·羊欣行草书帖

合度，势足飘逸（图2—36）。

阮研（生卒年不详），官至南梁交州刺史，善书，书出大王，南梁庾肩吾《书品》列为上之下，《书断》说他的行草“甚精熟，若飞泉交注，奔竞不息。”《述书赋》也说他的草书“软媚横流，姿容美好。”说

图2—33　南朝·宋·薄绍之行草书贴

图2—34　南朝·梁·肖思话《一月三日帖》

明他的草书线条流利、姿态风流，只是薄弱，如《得书帖》(图2—37)。

陈伯智（生卒年不详），南朝陈宣帝嫡长子，官至中书侍郎，《宣和书谱》称他“作字劲举，而行草尤工”,如《习读帖》(图2—38)。

智永，陈、隋间人，羲之七世孙，勤精于艺，写真草《千字文》八百散于各寺，《书断》列其草书入妙品；米芾说他的书法“骨气清健”、“方循绳墨，忽越规矩”；苏东坡说他“欲存王氏典型，以为百家法祖，故举用旧法，非不能出新意求变态也”。见《草书千字文》(图2—39)。

南朝草书家虽然都沿习二王祖法，然也多少有自己面貌。北朝以刻石碑体多，而草字不专长。

(三)唐代开创了草书的新局面

1．唐代草书概述

唐代政治开明，国力强大，物质丰富，儒、释、道都可自由发展，文化繁荣，书法艺术兴盛，名家众多，

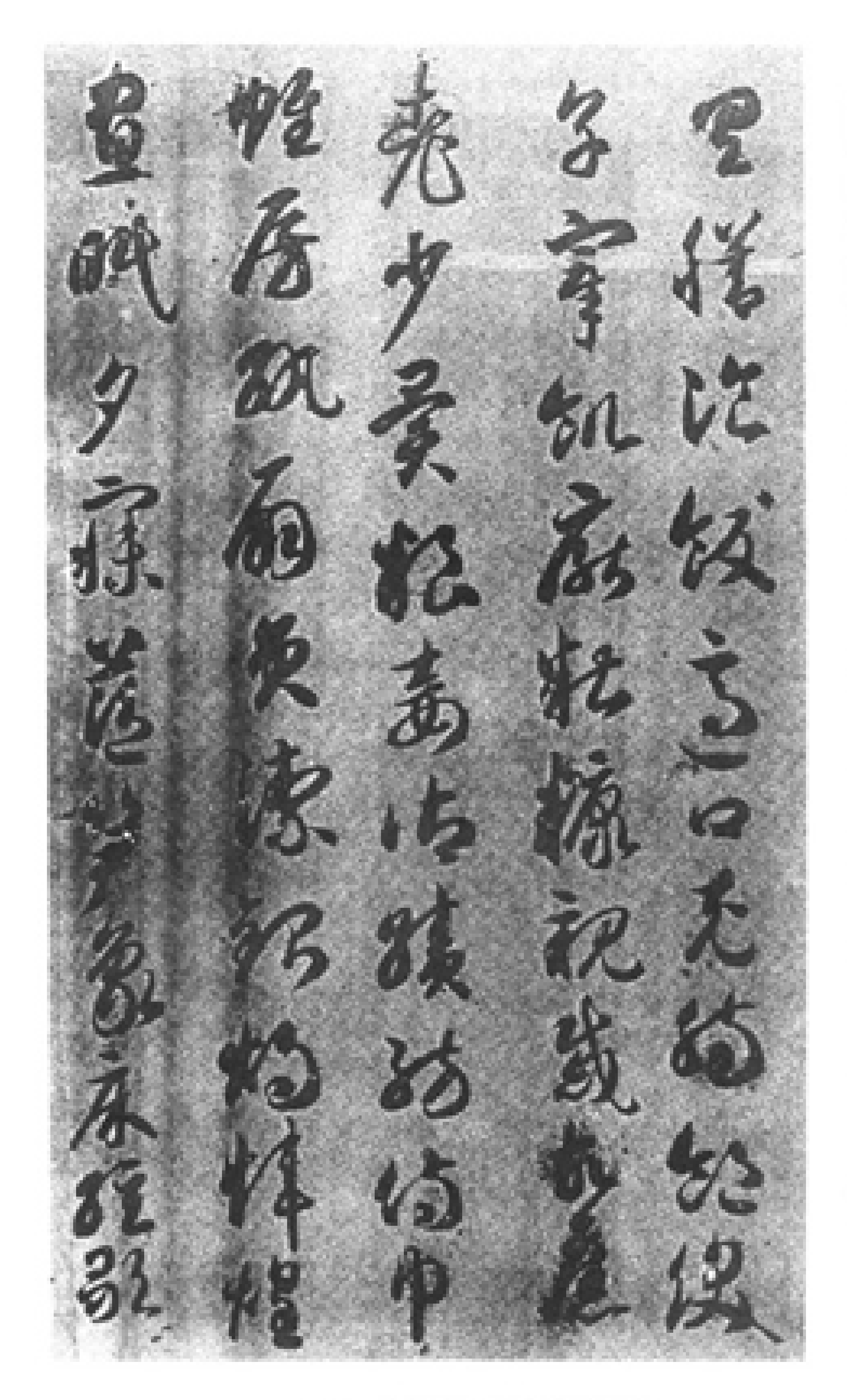
图2—35　南朝·梁·沈约草书帖



图 2－36　南朝·梁·王志草书帖

图2－37 南朝·梁·阮研草书帖

图2－38 南朝·陈·陈伯智草书帖



具膳餐饭适口充肠饱饫烹宰饥厌糟糠亲戚故旧老少异粮妾御绩纺侍巾帷房纨扇圆洁银烛炜煌昼眠夕寐蓝笋象床弦歌

图2－39　南朝·陈·隋·智永《草书千字文》

即使以行、楷著称的书家也能写一手好的草书。唐初诸家书法都以王羲之为宗，沿南朝、魏晋之余绪，以楷书著称，然草书也佳，如欧阳询、虞世南、陆柬之、李世民、李怀琳等人。孙过庭以一卷《书谱》影响后世。贺知章的草书也具有特色。唐中期以后处于盛世，书风也有很大的变化，隶楷书崇尚伟壮，如李隆基的隶书，颜真卿的楷书，草书也出现新的局面，发展了大草书（或称狂草）。这种大草书本来王献之已见萌芽，到了张旭、怀素就更狂放，在结体、章法上虚实空间扩大了，线条的流动感更为加强，墨色更为丰富，枯润浓淡对比强烈，黑白色块反差更大，视觉形象更为突出，这是草书历史上所未见到的。颜真卿、柳公权的行草书也甚可观，特别是颜真卿的行草具有自己行笔的特色，结构上也更为简便。此外，李白、贺知章都是文学家，草书也颇有自己的个性特色。

2．唐代草书家评介

唐代最早的书法家数欧、虞。

欧阳询（公元557—641年），官至唐太子率更令，工书法，李嗣真《书后品》说欧草书“难于竞爽，如旱蛟得水，馋兔走穴，笔势恨少。”《书断》列其草书为妙品，“迭宕流通，示之二王，可为动色，然惊奇跳骏，不避危险。”说明他的草书与楷书风格是一致的；《淳化阁帖》有行草书一帖（图2—40）。

虞世南（公元558—638年），官至秘书监 被称“五绝”，即德行、忠直、博学、文词、书翰 初学智永，其书“内含刚柔，立意沈粹”，明项穆《书法雅言》称“及其行草，遒媚不凡”。传世有草书贴（图2—41）。

唐太宗李世民（公元599—649年），锐意图治，号为“贞观之治。”好书，师王羲之、虞世南 宋朱长文《续书断》列其草书为“妙品”，并曰：“太宗书，遒劲妍丽，鸾凤飞翥，虬龙腾跃，妙之最也。”《淳化阁帖》有十九帖行草书（图2—42）。

陆柬之，虞世南外甥，官崇文侍书学士，书师其舅和欧阳询，晚学“二王”；《书后品》称“陆柬之学虞草体，用笔则青出于蓝”；《书断》评其书“殊矜质朴，耻夫绮靡”。宋朱长文《续书断》列其草书为妙品，并称其“意在笔老”，但其书过于模仿而少于独创（图2—43）。

李怀琳，太宗时文林馆待诏，《述书赋》评其书“厥迹疏壮”，又说“高风甚少，俗态犹多”（图2—

图2—40　唐·欧阳询行草书帖

图2—41　唐·虞世南草书帖

44)。

孙过庭，大约生活在武则天前，官率府录事参军。陈子昂撰其墓志云："四十见君，遭谗慝之议",又云"志竟不遂,迂暴疾",卒洛阳 工书,尤以草书擅长 撰《书谱》一卷,论正草两体,影响深远；草书得右军法,工于用笔,俊拔刚断,笔势坚劲;《述书赋》称他"千纸一类,一字万同",差若变化。清刘熙载《艺概》则说《书谱》草书"用笔破而愈完，纷而愈治，飘逸愈沉着，婀娜愈刚健"；又说他过于"今妍",于旭、素之"质"比即自见(图2—45),即巧丽有余而质朴不足。

贺知章（公元659—744年），高宗至玄宗时以文词知名，官至秘书监，与李白、张旭至善，"酒中八仙"之一,善草、隶。评者以为"狂客风流,落笔精绝","高逸豁达"如《心经》(图2—46)。

颜真卿《公元709—785年），官至太子太师。以"颜体"著名，风格独具伟壮，以楷、行书擅长。其《祭侄文稿》号为天下行书第二，他说不上是草书家，但是他的行书中有草书成分，用笔简练，线条浑厚质朴,带有灵气逸韵,如《争座位帖》(局部)(图2—47)。

张旭(约生活在唐玄宗前后),官至金吾长史,故称张长史,能诗工书,嗜酒,为"酒八仙"之一,每酒醉书,以为神奇,世称"张颠"。韩愈《送高闲上人序》称"张旭善草书,不治他技。喜怒窘穷,忧悲愉佚怨恨，思慕酣醉，无聊不平，有动于心，必于草书焉发之。观于物，见山水崖谷，鸟兽虫鱼，草木之花实、日月列星、风雨水火、雷霆霹雳、歌舞战斗，天地事物之变，可喜可愕，一寓于书，故旭之书，变动犹鬼神，不可端倪，以此终其身而名后世。"韩愈的这段话，充分揭示了张旭草书的本质，他的艺术素质，技法熟练程度和表现能力。韩愈是个杰出的文学家，他的修养、眼力都不是一般人所能比拟的。苏轼亦云："长史草书见于世者，颓然天放，略有点画处，而意态自足，号称神逸。"历代评论，

图 2－42　唐太宗·李世民行草书帖

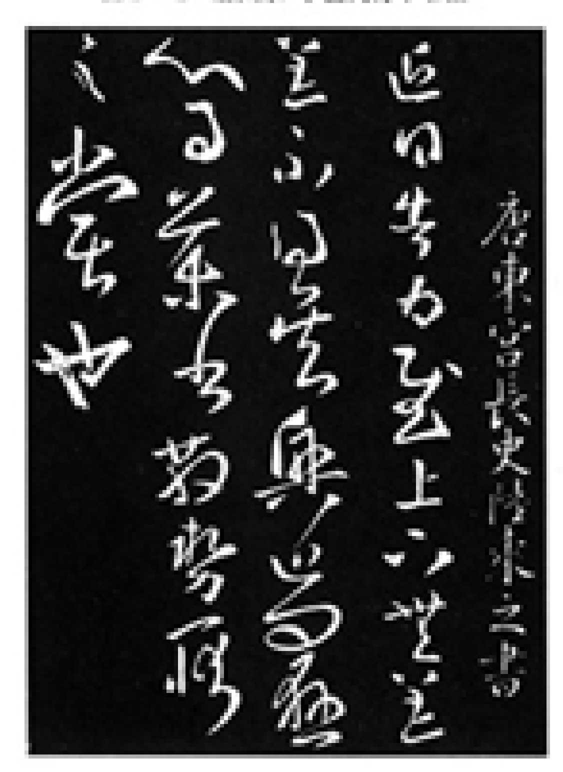


图 2－43　唐·陆柬之草书帖

图2—44　唐·李怀琳草书帖

说明张旭草书确实创造出草书一种新的境界。最突出是艺术形象鲜明，意态多姿，富有吸引力，又不失规矩法度,如《古诗四帖》(图2—48)和《淳化阁帖》中的草书帖(图2—49)。

怀素（公元727—787年），幼而事佛，爱酒肉，故称“醉僧”，少贫以芭蕉叶练字，取其住处为“绿天庵”,废笔成冢,称“笔冢”。善书,尤以草书著名。宗张旭、二王,吕总《续书评》说：“怀素草书,援豪制电，随手万变。”宋朱长文称他“神采动人”。明人称怀素草书“虽率意颠逸，千变万化，终不离魏、晋法度故也”。当然也有人说他“清韵已失”，其实，这种评论并不公允。如果说像《自叙帖》这样的草书狂放，上下牵动，左伸右敛，枯荣相映，姿态百出，变化多端，这正是艺术创作的表现。清包世臣说它“藏锋内转，瘦硬通神，而屾墨挫毫不无破碎”，这是说其收转笔时出现飞白，这也是一种艺术处理的手段。这类草书,以变化、态势造型为主,像小草《千字文》、行草书《论书帖》、《淳化阁帖》中的草书帖，都是用笔完整，神清韵致，法度森严的作品（图2—50）。

高闲，唐僧，《高僧传》记载：高闲“克精书字，宣宗常召入对御草圣，遂赐紫衣。后归湖州开元寺终焉。闲常好以霅白纻书真草，为世楷法。”其书法师张旭、怀素，深得怀素体势，神采超逸，是继张、素以后草书最有成就的僧人，有草书《千字文》（图2—51）。

柳公权（公元778—865年）官至太子少师，故又称柳少师、太子太保，多年做皇帝的侍书学士，以楷书著名，与颜真卿并称。《续书断》称他的书法出于颜，“而加以遒劲丰润”，有“颜筋柳骨”之称。

书谱卷上吴郡孙过庭撰夫自古之善书者汉魏有钟张之绝晋末称二王之妙王羲之云顷寻诸名书钟张信为

绝伦其余不足观可谓钟张信为绝伦其余不足观云没而

图2—45　唐·孙过庭《书谱》(局部)

其草书极少有人评论,但《淳化阁帖》中存有草书《圣慈》、《伏审》、《奉荣》、《辱问》、《崇贤》等五帖,线条奔放、流畅,结体豪放,甚讲法度(图2—52)。

图2－46 唐·贺知章《心经》(局部)



图 2－47　唐·颜真卿《争座位帖》(局部)



图 2－48　唐·张旭《古诗四帖》(传)(局部)

图 2－49　唐·张旭草书帖

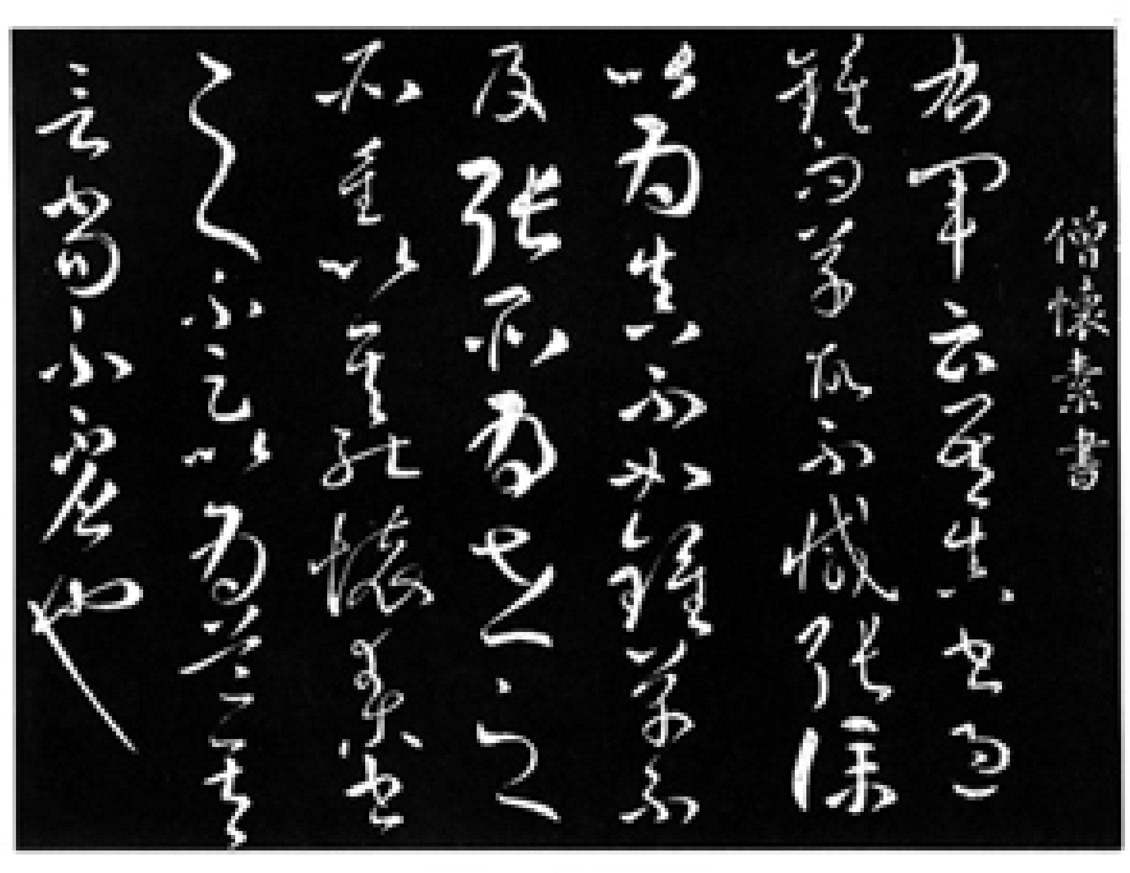


图 2－50　唐·怀素草书帖

图 2－51　唐·高闲《草书千字文》(局部)

图2—52　唐・柳公权草书帖

(四)追晋、唐的五代、宋代草书

1．五代、宋代草书概述

五代时间短，战乱不止，除杨凝式的草书有特色外，其他人的草书都说不上，只有李后主李煜尚可提一笔。宋代书法学唐上追魏晋，以苏、黄、米、蔡为代表，宋徽宗的草书也甚佳，此外，赵构、陆游、蔡京、范成大、张孝祥的草书也各有特色。

2．五代草书家评介

五代草书家中，首推杨凝式。《宣和书谱》称“凝式喜作字，尤工颠草，笔迹雄强，与颜真卿行书不相上下，自是当时翰墨中豪杰”。黄庭坚评他的书法“无一不造微入妙，当与吴生画为洛中二绝。”他的书法学欧、颜上追二王，但更加放纵飘逸。草书学怀素、张颠，同他的心理也很接近。杨凝式所处时代正是政治环境不好，随时有险境，故佯装疯，世称杨疯子，其实是个有才学的文人和有个性的艺术家，故他的行书、草书纵逸而具个性，不论行书、草书都独具风格，这反映了他对书法艺术的独特理解。如行书《韭花帖》结体的变化，运笔之独特随意，趣味的奇逸，都反映出他的独特的艺术修养。其草书《神仙起居帖》（图2—53），结构、章法的虚实洒落，用笔的随意自然，就像戏剧演员一招一式都有它的趣味、逸韵。其《夏热帖》（图2—54）因失水显得如云雾朦胧，但其笔画的俊逸、率意



图2－53　五代·杨凝式《神仙起居帖》

图2—54　五代·杨凝式《夏热帖》

还是非常清楚的。

彦修，和尚，后梁人，不甚出名，但文献有记载，善草，师张旭，有草字诗传世。王世贞说他的草书似淮英恶少，“风狂跳浪”。笔画跳跃，线条刚硬，锋芒毕露，但格调不俗（图2—55）。

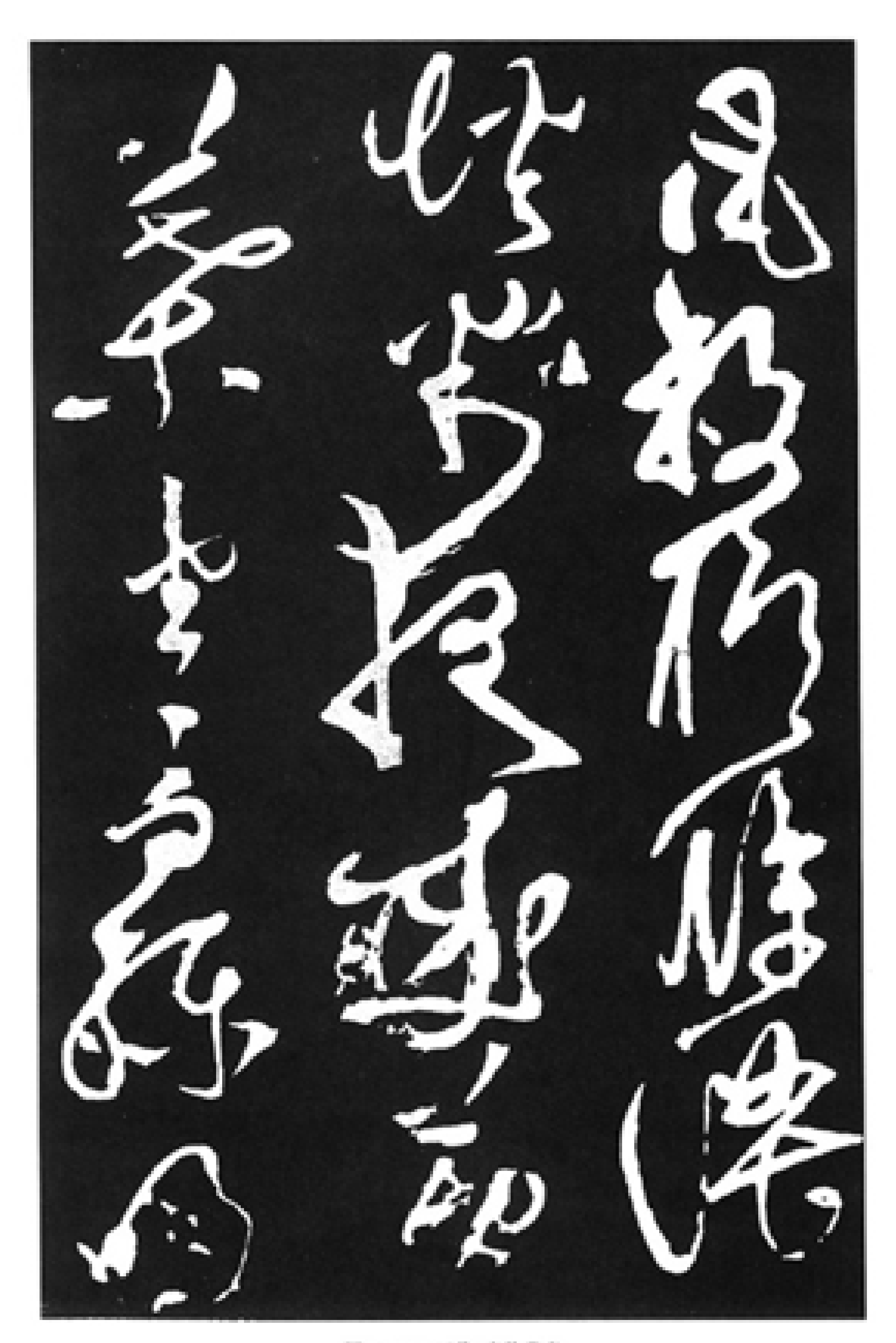


图 2－55　五代·彦修草书

3．宋代草书家评介

宋代最初草书家要算苏舜卿（公元1008—1048年），长古文、诗歌，善草书，工行押，被称妙品，师柳公权，黄庭坚说他书法“端劲可爱”。格调较疏落，但劲在运笔。《停云阁帖》中有草书诗帖（图2—56)。

蔡襄（公元1012—1067年），是宋四大名家之一，按书艺说蔡京应是列入四家，但因人品太差不为人所重，故称襄。襄官至端明殿学士知杭州，欧阳修说苏舜卿后襄“独步当世，大小草体皆精。”苏轼说“君漠书天资既高，积学深至，心手相应，变态无穷，遂为本朝第一。”明代陶宗仪《书史会要》说他的书法“笔甚劲而姿媚有余”，盛时泰则认为“蔡公又独以浑厚居其上”。从草书作品看，用笔任意，线条浑厚而灵巧多姿态，如《脚气帖》(图2—57)、《陶生帖》等。

图2—56　宋·苏舜卿草书诗帖

苏轼（公元1037—1101年），官至礼部尚书、端明殿翰林学士，后被贬，死于常州。苏轼是诗人、文学家，善书画，才博艺深。书法主张创意、自然，宗唐诸家，上追晋。用笔受颜书影响，丰腴跌宕，天真烂漫。黄庭坚认为他的书法“学问文章之气，郁郁芊芊，发于笔墨之间，此所以他人莫能及耳。”

图2—57　宋·蔡襄《脚气帖》(局部)

这就是所谓书法的“文气”、“书卷气”。有这种气息的作品格调就不低，是一般人所不及的。现在的作品往往缺乏这种内在的涵韵。苏轼长于行书，有“绵裹铁”之称。会行书的人往往也写草书，如他的《欧阳永叔醉翁亭记》，写得气势磅礴，笔法灵动，左右奔波，上下牵动，粗细疏密对比鲜明，笔力劲健，比怀素浑厚，形成自己的一种豪放风格，有气吞山河的气势（图2—58）。

黄庭坚（公元1045—1105年），是“苏门四学士”之一，江西诗派领袖，与苏轼并称苏、黄。书法主张自然率意,“读万卷书,行万里路”,强调创意。《宋史·本传》称“山谷善草书,楷法亦自成一家”。书法学晋唐，尤深张旭、怀素笔意。他自称“学草书三十余年，初以周越为师，故二十年抖擞俗气不脱，晚得苏才翁子美（舜卿）书观之，乃得古人笔意，其后又得张长史、僧怀素墨迹，乃窥笔法之妙。”又说：“元祐间书，笔意痴钝，用笔多不到家，晚入峡见长年荡桨，乃窥笔法之妙。”这是说，初学草书因范帖影响，数十年不脱俗气，看出旭、素作品的飘逸，知其笔法，才脱去俗气。但是元祐间，运笔不到家，即不到应有的位置，所以笔画缺少气势，不灵活到位，后来看到划桨，才有启发。那么划桨怎么会想到笔法、笔势呢？因为划桨才能使船行走，如果划桨不到位，没有力度，没有节奏，船就不能往航道前进，这和运笔是一个道理。如果能做到笔笔到位，又有力度、气势，线条、结体就不会“痴钝”了。如果没有学问修养就悟不到这种关联。我们在学草书当中，必需善于观察生活，提高悟性。他的草书，中侧锋并用，王世贞说他的草书“以侧险为势，以横逸为功，老骨颠态，种种槎出。”说他的草书以侧面的奇险取势，以横向的飘逸，线条苍劲，姿态颠逸，种种出槎，态势多变，显示出很高的艺

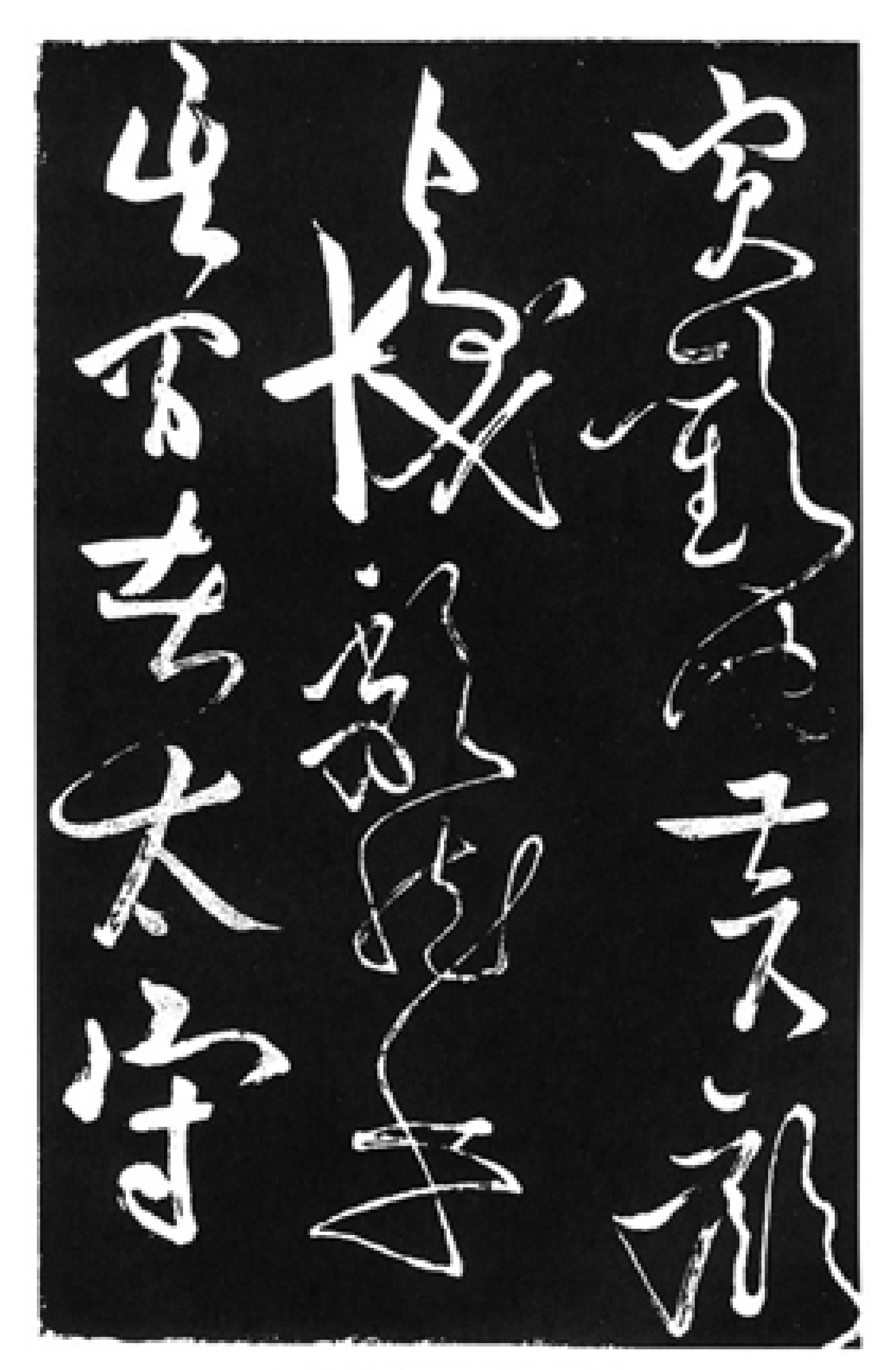


图 2－58　宋·苏轼《欧阳永叔醉翁亭记》

术趣味。他的草书作品留存较多,如《廉颇、蔺相如列传》、《杜甫寄贺兰铦诗帖》(图2—59)、《李白忆旧游诗》(图2—60)、《刘梦德竹枝词卷》等等。

图2—59　宋·黄庭坚《杜甫寄贺兰铦诗帖》(局部)

薛绍彭（生卒年不详），官至秘阁修撰，约与米芾同时，米芾曾说：“薛绍彭与余，以书画情好相同，常见有问”，说明他们关系甚密。薛工行草，宗晋唐，极有法度。潘伯鹰先生说：“论变化不及米，论规矩比米纯正得多。”中锋用笔，笔画圆转，不用侧锋取姿，故韵雅而少变化，如《晴和帖》（图2—61）。

米芾（公元1051—1107年），官至礼部员外郎，曾任书画学博士，或称米南宫，又被人呼为“米颠”,是“宋八家”之一。擅书画,能诗文,精鉴别,好收藏。书法宗晋唐,临摹功夫极深,宋高宗《翰墨志》称“惟于行草,诚入能品。”米芾因受晋唐法度深,笔法精到,沉着痛快,笔工到位,自然率意,极有神韵。自称：“人称吾书集古字，盖取诸家之长处总而成之，既老，始自成家，人见之不知何以祖也。”临摹熟练，往往脱不出来，能综合各家笔法而形成自己风貌是很有难度的，决非一时之功。草书《吴江舟中诗卷》可见其草书面貌，法度严谨，笔工到位，纵横飘忽，捺笔飘逸潇洒（图2—62）。

赵佶（公元1082—1135年）即宋徽宗，做皇帝不高明，善书画，颇有艺术素质，楷书学薛曜，然能自成体，称“瘦金书”，笔画挺劲，纤细劲利。草书学怀素，气势雄强，狂放而不失严谨。笔法纯熟，笔工到家，变化丰富，粗细、虚实、正侧、收放都非常得体，飞龙走虺，一任自然。其草书《千字文》长三丈,一气呵成,世称珍品(图2—63)。

陆游（公元1125—1210年）自号放翁，官至宝章阁待制。才气超逸，长于诗。草书学张旭，行书宗杨凝式,飘逸强劲,结体和点画都很到位,有《自书诗》(图2—64)等。

(五)元、明草书的新繁荣

1.元、明草书概述

元代时间短，但草书家也不少。书法也是从宋到晋唐，上追秦汉，故篆、隶、章草都有不少成就，特别是章草自魏晋以后几乎断代，到元代才继承下来。明代草书家更可观，特别是后期，由于资本主义的萌芽，文艺上崇尚自由主义，草书面貌多样，突破晋唐的规范。



图2-60　宋·黄庭坚《李白忆旧游诗》(局部)

图2—61　宋·薛绍彭《晴和帖》(局部)

元代草书家，当然首推赵孟頫，他在元代书坛是代表人物，主张全面复古，即不是只学一朝一代，历代名体都要学习继承。他自己也力行。他的书法成就高，篆隶行草、章草都达到较深造诣。

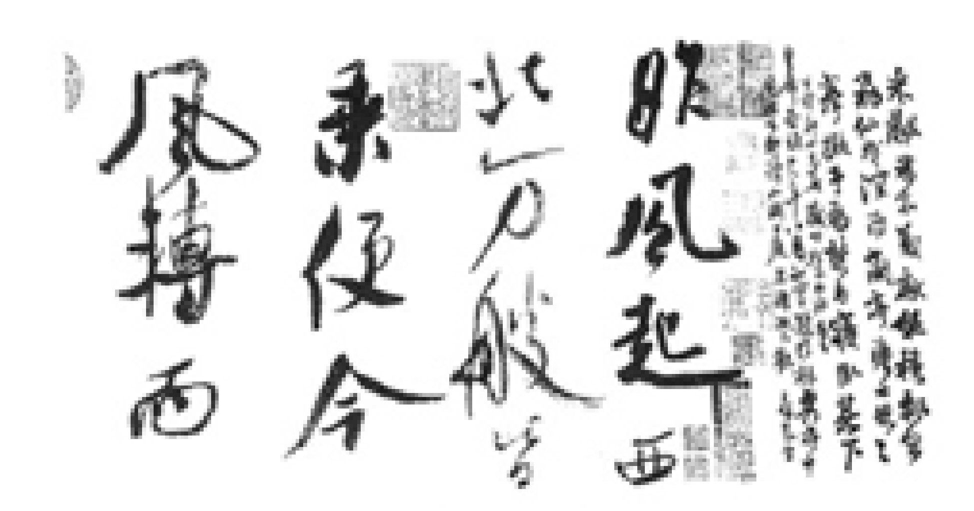


图2-62 宋·米芾《吴江舟中诗卷》(局部)

图2-63 宋徽宗赵佶《千字文》(局部)

图2—64 宋·陆游《自书诗》(局部)

其他如鲜于枢、姚燧、揭傒斯、张雨、吴镇、康里巎、杨维桢、邓文原、虞集、饶介等都善草书。他们的书风比较传统，狂放的比较少，成就非常突出的也不多。

明代草书家数量不少，前期“三宋二沈”中，宋克的章草具有新意。宋璲也长行草。宋广专行草书，多受怀素影响。齐名的还有陈壁，专长各体，草书多受旭、素影响。沈粲、沈度均善行草，“二沈”因受朝廷推崇，故成馆阁体。解缙是大臣中最善书的，楷行草均可。明成化、弘治以后书风发生变化，李东阳、徐有贞、吴宽，后有“二张”(弼、骏)精狂草，学张颠醉素，颇自有新意，后有祝允明擅行草尤长狂草，文征明以小楷专长，也善行草书，王宠也是行草擅长者。明代晚期有“邢张董米”四家也都能草书，并各具个性。徐渭的草书独具一格。明末的黄道周、王铎、倪元璐均以草书专长。综上

可观明朝书坛都善于各体，书家甚众，善者屡有，而专攻草书者极少。善草书者大致都学旭、素、“二王”。

2．元代草书家评介

元代草书家首推赵孟頫（公元1254—1322年），他多才多艺，诗书画、佛学无不精通，以书名天下，官翰林学士承旨，又称赵承旨。书法篆籀（音宙，大篆）、隶、楷、行、今草、章草都精妙。行草书纯学羲之、献之，遒媚温雅，极有法度。从他临的草书，可见其功夫之深（图2—65），其章草接近行书，朴厚而秀巧。（图2—66）

图2—65　元·赵孟頫《临王羲之草书帖》

鲜于枢（公元1256—1301年）官至太常寺典簿。书法与赵孟頫齐名，草书宗晋唐，但运笔较灵动，结构从行楷来，如《海棠诗卷》（图2—67）又《水帘洞诗》则属纯草书，用笔厚重，则乏姿媚。

陆居仁，生卒年月不详，隐居不仕，工诗文，专书法。草书笔画圆润，轻重变化，运笔流畅，章法有致，意趣盎然，见《跋鲜于枢行书诗赞》。（图2—68）

邓文原（公元1258—1328年），官至翰林侍讲学士，《书史会要》说他“正、行、草书早法二王，后法李北海”，与赵孟頫、鲜于枢齐名，尤善章草，有《急就章》一卷（图2—69），这是临皇象的，但更加挺健秀雅。

揭傒斯（公元1274—1344年），官至中奉大夫，少清俭，学艺渊博，擅长楷、行、草书，书风严谨有

图2—66　元·赵孟頫章草书帖

韵。尤长章草，古雅而灵动，有《真草千字文》（图2—70）传世。

张雨（公元1283—1349年），道士，书宗赵孟頫，追李邕、怀素，笔法劲健，字势雄迈，见行草书《题画诗》。(图2—71)

康里巎（公元1295—1345年）官至中奉大夫，善楷、行、草，有神采法度。有《李白诗卷》传世，行

图2—67　元·鲜于枢《海棠诗卷》(局部)

笔中有章草笔意,又有《渔父辞册》、《叙笔法帖》(图2—72),笔法流畅,神采飞动。

姚燧（公元1239—1314年），官至太子少傅，为世名儒，《书史会要》称他书学怀素，所以擅长行、草书，从《草书诗卷》看，是怀素的笔法，中锋用笔，线条流动灵活，技法十分熟练，法度严谨。（图2—73）

吴镇（公元1180年—1354年），号梅花道人，为人孤洁，工词翰，长书画，元“四大家”之一。草书学詧光，结体受怀素影响，笔画起笔抱笔入锋，运笔随意，粗细相间，虚实结合，典雅秀丽，如《心经

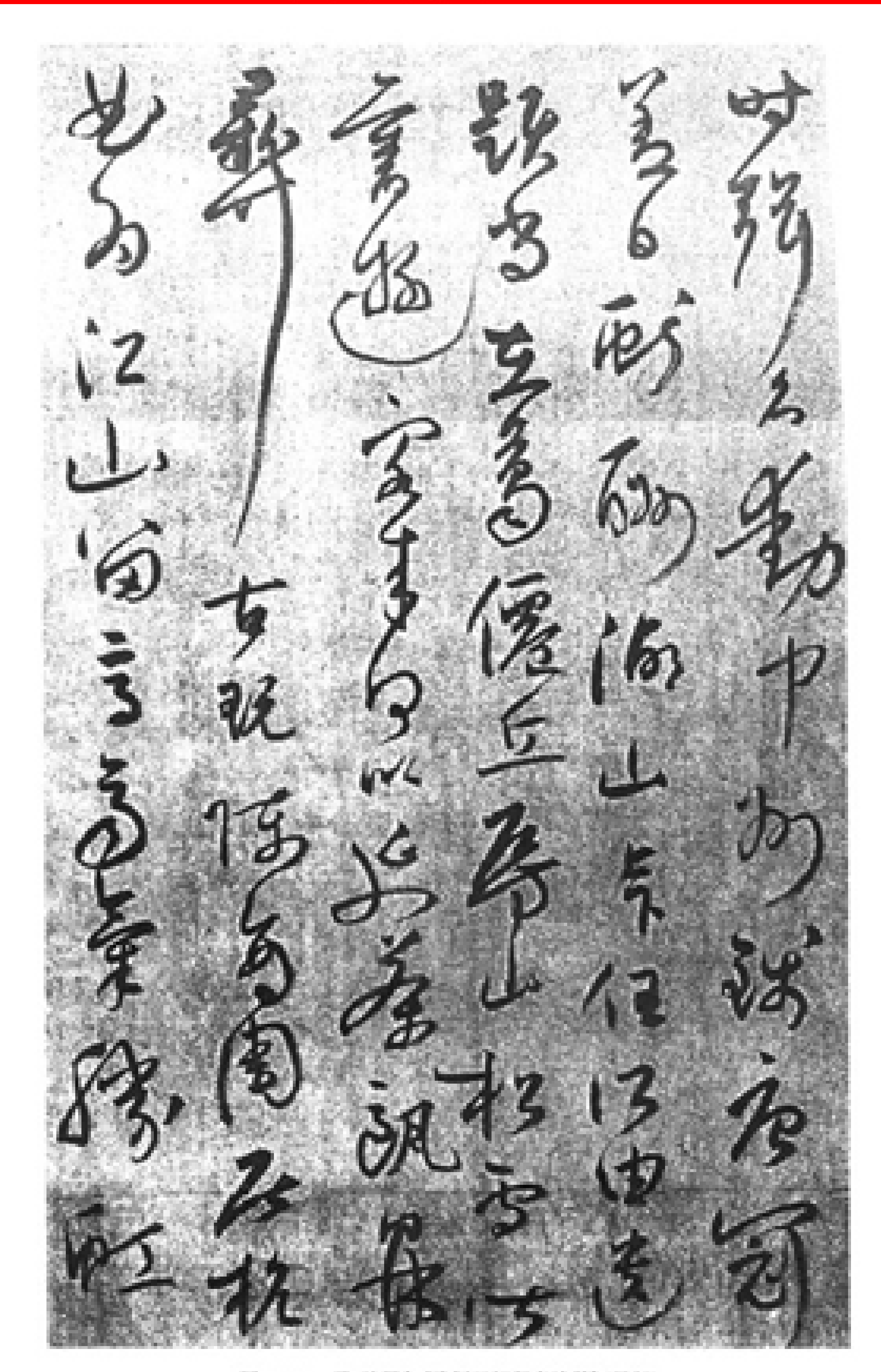


图2-68　元·陆居仁《跋鲜于枢行书诗赞》(局部)

图2－69　元·邓文原《急就章》(局部)

蓋此身髮四大五常恭惟鞠養
蓋此身髮四大五常恭惟鞠養
豈敢毀傷女慕貞絜男效才良
豈敢毀傷女慕貞絜男效才良
知過必改得能莫忘罔談彼短
知過必改得能莫忘罔談彼短
靡恃己長信使可覆器欲難量
靡恃己長信使可覆器欲難量

图 2－70　元·揭傒斯《真草千字文》(局部)

图2—71　元·张雨《题画诗》(局部)

卷》。(图2—74)

杨维祯（公元1296—1370年），官至天台尹，罢去后闲居吴山铁崖，晚居松江，人称真行草书“未及格”,但清劲可爱,见《城南唱和诗》。(图2—75)

饶介（生卒年不详）自翰林应奉出佥江浙廉访司事，诗人、书法家，长行草，宗旭、素，上追晋，书风飘逸奔放,秀媚多姿,有法而能变化,见《赠僧幻住诗》(图2—76)。

此外，如俞和等也善行草书，亦是元代有影响的书法家。

3．明代众多的草书家

明初“三宋”中首推宋克（公元1327—1387年），官至凤翔同知，明初著名书法家，深得钟、王之法,楷、行、章草为当时之最,尤其章草,名及后代。留存的《急就章》三卷,运笔灵动,古意盎然,有近真书的，有近小草者。不仅如此，他把章草横的结体写成纵的，笔法上比较挺拔瘦硬，改变过去皇象等的章草浑厚古拙的用笔，如章草《急就章》（图2—77）。在行草书中也有意将章草的波势运用进去，形成健美的态势。

宋璲《公元1344—1380年），中书舍人，后因连坐死。善篆、隶、草，小篆被称明第一。方孝儒《逊志斋集》说近代能草书者“金华宋仲珩（璲字）草书如天骥行中原，一日千里，超涧渡险，不动气

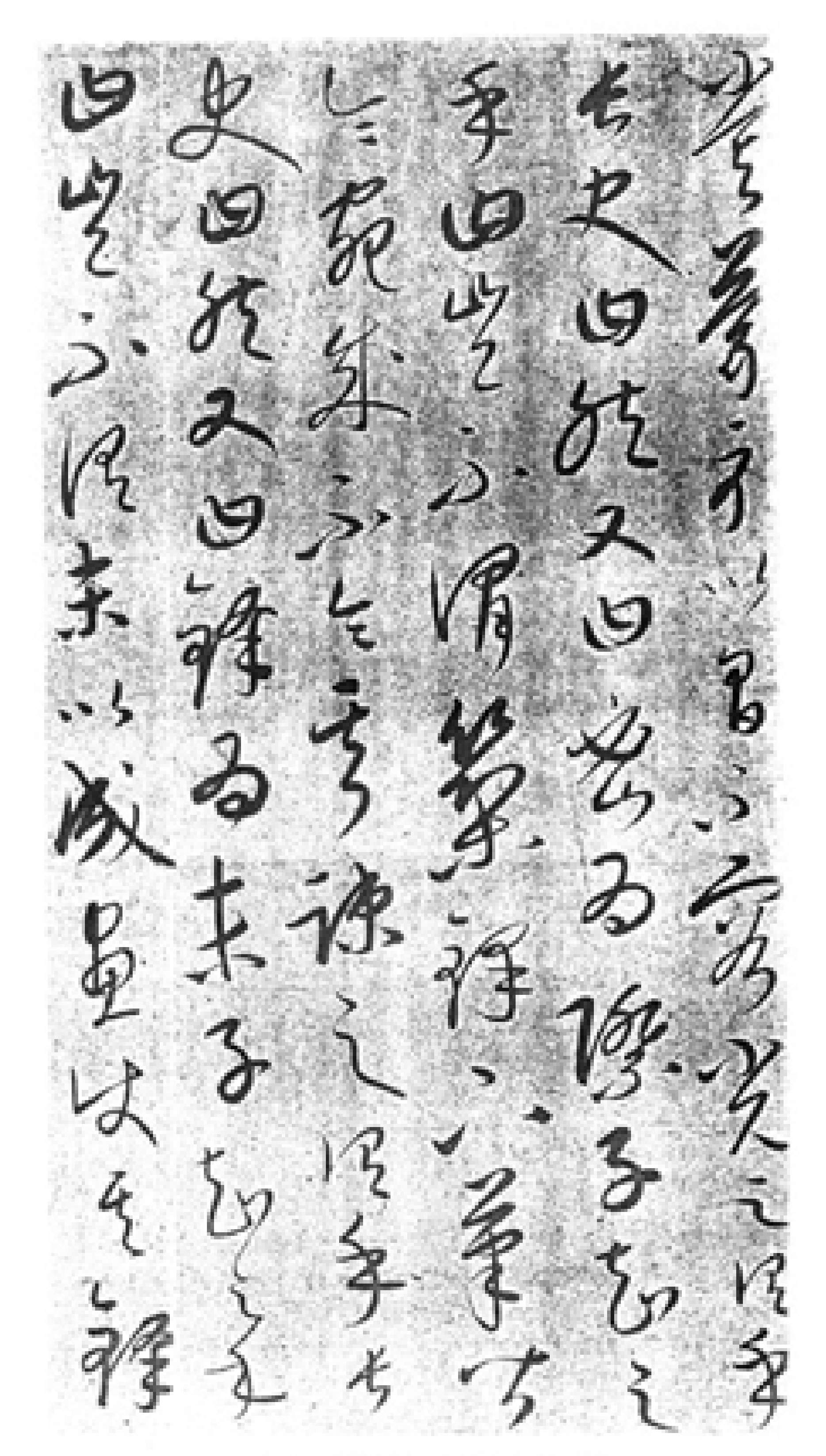


图2－72　元·康里巎《叙笔法帖》(局部)

图2－73 元·姚燧《草书诗卷》(局部)

图2－74 元·吴镇《心经卷》(局部)

图2－75　元·杨维祯《城南唱和诗》

图2—76　元·饶介《赠僧幻住诗》(局部)

力，虽若不可踪迹，而驰骤必合程矩。直可凌跨鲜于、康里，使赵公见之，必有超予之叹！”又曰：“仲珩书得文敏、子山二公之妙，而加以俊放如天骥奔行，不蹑故步，而意气闲美，有蹴踢凡马之势，当今推为第一。”李东阳则说：“出入变化，不主故常，又非株守一格比。”李日华则说其草书“兼篆籀《急就》之能。”如《敬覆帖》(图2—78)。

宋广(生卒不详),《明史·本传》说广“善草书,与克称二宋。”史称其“笔之连续不断,非古法也”,这观点是以古草法度作根据评论的，其实草书的连续用笔是必然的，是今草的本意，以广的草书连续运笔是极有法度的，线条虽连续但前笔的收笔细，下笔起笔粗，笔法都很完整，是极有法度的。广的草书如行云流水，流丽畅达，清雅明快，法度严谨，令人舒畅，如《李白月下独酌诗》（图2—79）。

图2—77　明·宋克《急就章》(局部)

图2—78　明·宋璲《敬覆帖》

在“三宋”以前还有位浙江人宋濂（公元1310—1381年），官至翰林院编修。入明后任翰林学士承旨。明陶宗仪云：“公草书有龙盘凤舞之势”，王世贞评说：“宋太史书行笔极萧散，而有纯棉裹铁之意。”如《出师表》(图2—80)。

明初“二沈”中沈度以善篆、隶、真、行书，尤以楷书著名，而度弟粲则专草书，亦善楷、行书。他们被称为“大小学士”。

沈粲（约生活在公元14世纪末至15世纪初），草书学宋仲温（克），行笔圆润，精于章法，如《草书千字文》(图2—81),笔法纯熟,法度严谨,线条流利。

刘珏（公元1410年—1472年），少遇况锺，得补生员，官山西按察司佥事，擅长诗文，工唐律，善画，行草宗李邕，行书学孟頫，笔法颖秀，格调健雅。其草书《自书诗》（图2—82）条幅，行笔起落变

图2－79　明·宋广《李白月下独酌诗》

化，布局疏密，虚实有致，墨色浓淡分明，似怀素《自叙帖》，翰墨双精。

徐有贞（公元1407—1472年），官至兵部尚书，华盖殿大学士，行草宗怀素、米芾，楷仿欧阳询；

图2—80 明·宋濂《出师表》(局部)

图2—81　明·沈粲《草书千字文》(局部)

名盖当时,对祝允明、文征明等甚有影响,书风峭拔,结体纵长,运笔灵动,法度严谨,见《别后帖》(图2—83)。

解缙（公元1369—1415年）官至侍读学士。小楷书精绝，行、草均佳，尤以狂草名极一时，婉转流畅，线条灵动而沉稳，笔笔到位，极有法度。

胡俨（公元1361—1448年），官太子宾客。博学能文，琴、诗、书、画皆佳，精于草书。他为陈宗渊所画《洪涯山房图》所题七律三首，用笔矫健，线条洒脱，法度森严，纯是晋唐意蕴，是当时典型的一种风格（图2—84）。

姚绶（公元1423—1495年），进士，善书画。书法宗钟、王，草书劲宛遒逸，如《夜行诗》，此作分楷书、行书、行草书三种书体写成，现见章草部分（图2—85）。

张骏，景泰四年（公元1453年）中举，以礼部尚书致仕。工书法，与张弼齐名，尤其长草书，宗怀素，有龙蛇争斗之姿，惜过于雕饰而不自然耳，如《七言绝句》（图2—86）。

张弼（公元1425—1487年）官至兵部员外郎，擅长草书、行书。草书初学宋广，后学怀素，形成独立面貌。从他的草书看，夸张某些笔画，但是这些夸张却不很自然，从整个章法看确是显得虚实、疏密强烈的对比变化，线条纵横排阖，但是似乎都不在应该的位置上，或过长，过曲，有种张牙舞足之感。“二张”相互影响，一个路子。但也不是所有作品都如此，如张弼的《七言绝句》就比较稳健(图2—87)。

陈献章（公元1428—1500年），授翰林院检讨，后归乡里，住白沙里，人称白沙先生。博学工书，束茅为笔，人称茅笔字。同时也具有自己独特之处，笔画厚重，如枯树纠结，槎枒凌空，起伏错落，苍劲老辣,有种压抑感,故游潜《蔓蕉诗话》中说他的书法“得之于心”,如《七言绝句条幅》(图2—88)。

王鏊（公元1450—1524年），任文渊阁大学士加少傅，工诗文、书法，有晋唐笔意。草书笔画纤细,运笔劲利流便,但结体不严谨,笔画随意,不甚到位,如《七言律诗》(图2—89)。

图 2－82　明·刘珏《自书诗》

图 2－83　明·徐有贞《别后帖》

图 2－84　明·胡俨《洪崖山房图题诗》

图 2－85　明·姚绶《夜行诗》(局部)



图 2－86　明·张骏《七言绝句》

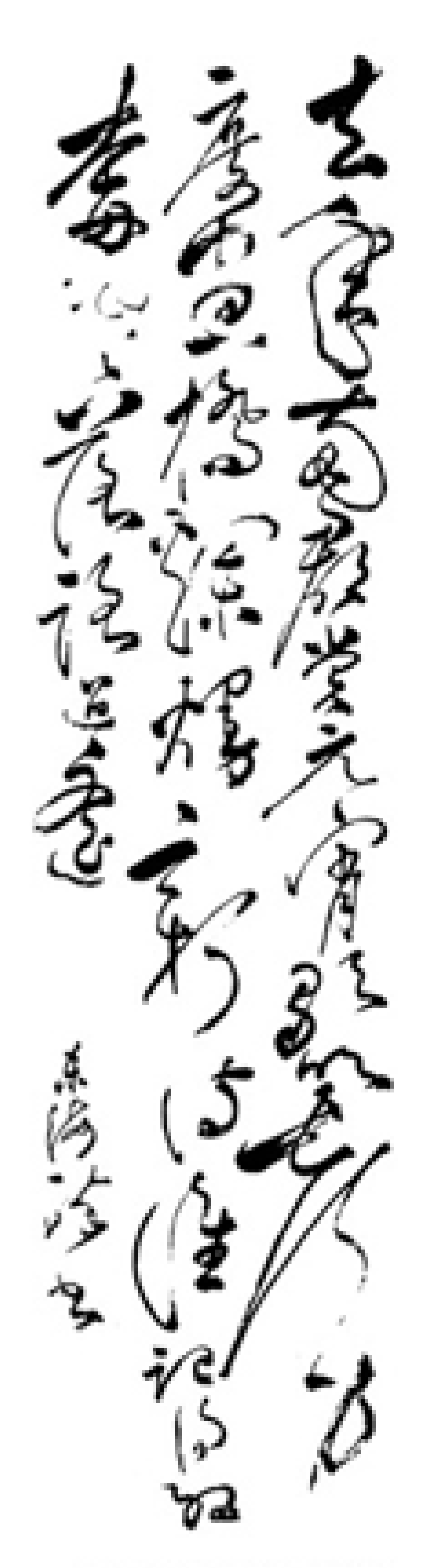


图2－87　明·张弼《七言绝句》



图 2－88 明·陈献章《七言绝句条幅》

图 2－89 明·王鏊《七言律诗》

祝允明（公元1460—1526年）33岁时才授兴宁县令，后迁应天府通判，不久即回乡，因七次赴吏部应考，名落孙山，颇不得志。博学善书，从宋元追晋唐钟繇、二王，技法较全面，面貌较丰富，以小楷和草书为世人推崇。前期法度较严谨，后期草书较狂放。但不失规矩，书风劲健有气势，线条挺拔,时露侧笔,如《自书诗》(图2—90)。

图2—90　明·祝允明《自书诗》(局部)

王守仁（公元1472—1528年）官至南京兵部尚书，博学工文，擅长山水画、书法，尤精行书，宗大王,笔势萦回,但章法较散,格调疏朗,颇受当时书风影响,如《七言绝句》行草书(图2—91)。

沈仕（公元1488—1565年），能画山水花卉，亦善草书，婉转流利，章法茂密，虚实有致，气韵雄强,如《自书诗》(图2—92)。

王宠（公元1494—1533年）为吴中三大家之一，与祝允明、文征明齐名。长于楷书、行书、草书，宗虞世南，晚自出新意，结体、章法疏朗，笔法只用笔尖，故极少轻重的变化，格调洒脱、疏松，如《五言律诗》条幅(图2—93)。

文征明（公元1470—1559年），屡试不第，以岁贡生受翰林院待诏，精书法，学智永上追二王，也学唐宋诸家，草书宗怀素，行笔学苏、黄、米，后自成一家。《七言律诗四首》（图2—94）是他少有的狂草书，敢放敢收，疏能走马，密不通风，线条狂奔，极有气势，有强烈的节奏感，格调轻快明朗。

唐顺之（公元1507—1560年）曾任兵部、吏部主事，翰林编修。学问渊博。善书，草书结体洗练，运笔流畅，疏密收放率意，是当时的一种流行书风，如《歌凤台》草书横条（图2—95）。

王逢年，万历年间人，工诗善书，其楷、行、草均工。结体随意，行笔灵动，纵横骋驰，无拘束凝滞,中锋为主,侧锋为副,秀雅洒脱,如《韩愈琴操》草书卷(图2—96)。

图2－91　明·王守仁《七言绝句》

图2—92　明·沈仕《自书诗》(局部)

丰坊（公元1492—1562年），官礼部主事，博学工文，通书法，临摹功深，可乱真，诸体皆善尤精草书,著有《书诀》。《自书诗》草书,功夫甚深,点画到位,用笔随意,秀润清雅(图2—97)。

文彭（公元1498—1573年），文征明子，有家学，后追晋唐，受二王、孙过庭影响，后自成一家。其笔画洒脱,轻重有致,飘逸潇洒,如《闲居即事》(图2—98)。

徐渭（公元1521—1593年），字文长，曾做闽浙总督胡宗宪幕客，策划抗倭。为人不羁，不满礼教。书文诗画都奇姿异态，独具一格，被称字林侠客。其草书满纸风云，腾龙走虺，纵横奇肆，称为“乱石铺路”,但不失法度,如《七言律诗》(图2—99)。

邢侗《公元1551—1612年），晚明著名书法家，与董其昌、米万钟、张瑞图共称晚明四大家，官至陕西太仆卿。其书颇有影响，来访者众多，家藏碑帖甚富，刻有《来禽馆刻帖》。书法宗晋唐，自有新意,运笔精熟,雄畅洒脱,全是大王笔意,如《岑参七言绝句》(图2—100)。

董其昌（公元1555—1636年），明末最有影响的书家，清康熙甚重董，官至太常少卿，掌国子司业事。天才俊逸，少负重名。长山水画，精书法。初师颜、虞，后追魏晋，遍及唐宋名家。书法精熟，

图 2－93　明·王宠《五言律诗》条幅

图 2－94　明·文征明《七言律诗四首》

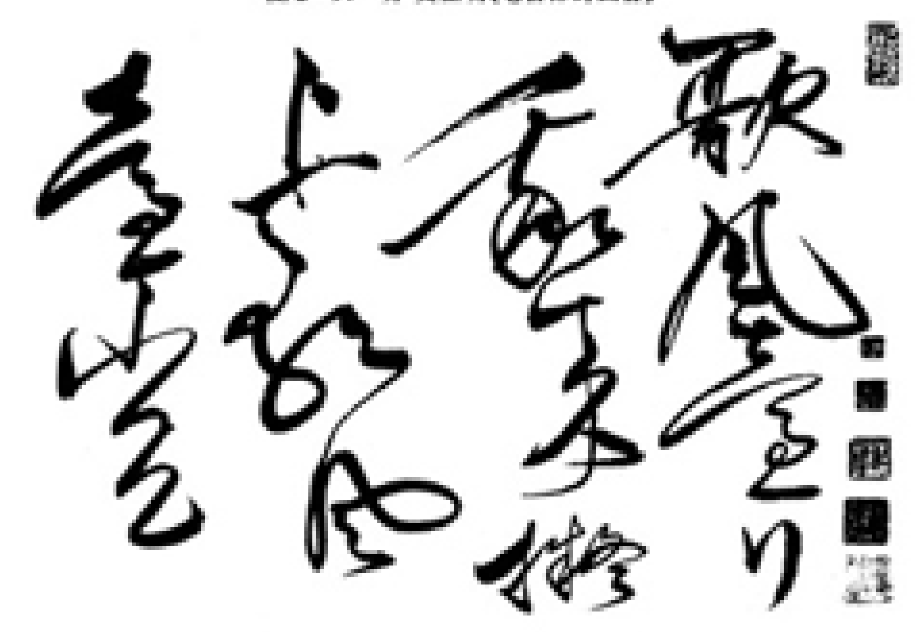


图 2－95　明·唐顺之《歌风台》(局部)

图2－96　明·王逢年《韩愈琴操》(局部)

图2－97　明·丰坊《自书诗》(局部)

图2—98　明·文彭《闲居即事》(局部)

风格清雅古淡,如草书《王维五言绝句》(图2—101)。

詹景凤，约生活在16世纪，任吏部司务。其山水学黄公望、倪瓒，以草书笔法画竹。狂草变化丰富,宗二王,如《北岩寺诗》(图2—102)。

张瑞图（公元1570—1644年），专长行草书，初学孙过庭《书谱》，后学东坡，善创新，独具风格。他用笔方硬，转折有力，轻重分明，章法疏朗，结体紧密，顿挫有力，如《骢马行瘦马行》（图2—103）。

倪元璐（公元1593—1644年），官户部尚书，专山水，工书法，运笔蹇涩，浓枯轻重，格调质朴而有灵气,如《自书诗》(图2—104)。

黄道周（公元1585—1646年），官礼部尚书，学贯古今，性格方刚，无媚气。工书，各体皆能，结体多变,遒劲奇逸,自成一格,如《喜雨诗》(图2—105)。

米万钟（公元1570—1628年），官至太仆少卿。善山水花竹，长行草，用笔遒劲丰健，受米芾影响,如《湛园花径诗》(图2—106)。

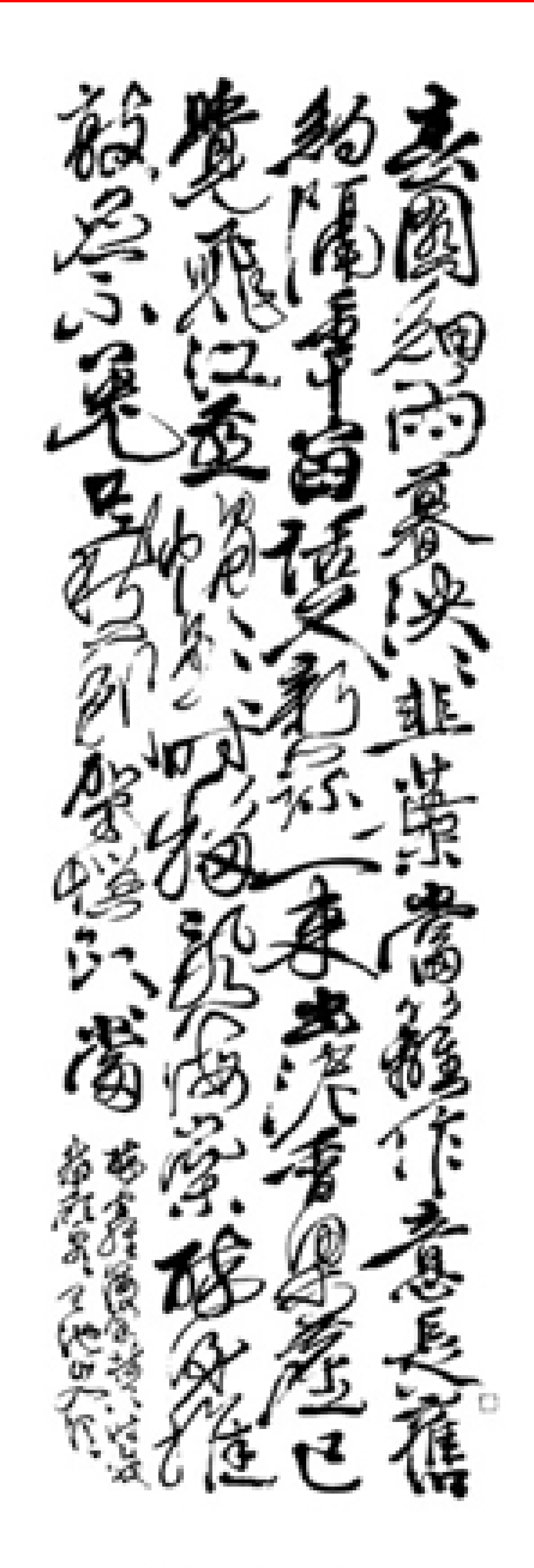


图 2－99　明·徐渭《七言律诗》

图2－100　明·邢侗《琴泰七言绝句》

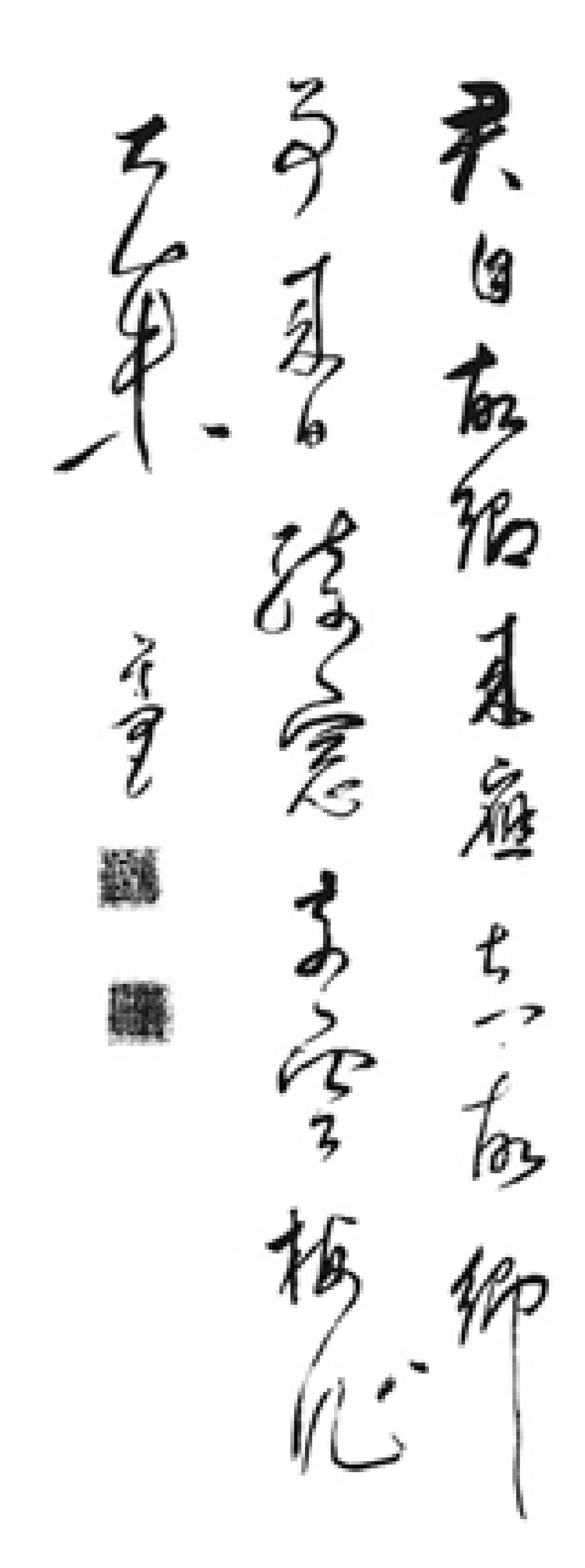


图 2-100　明·董其昌《王维五言绝句》

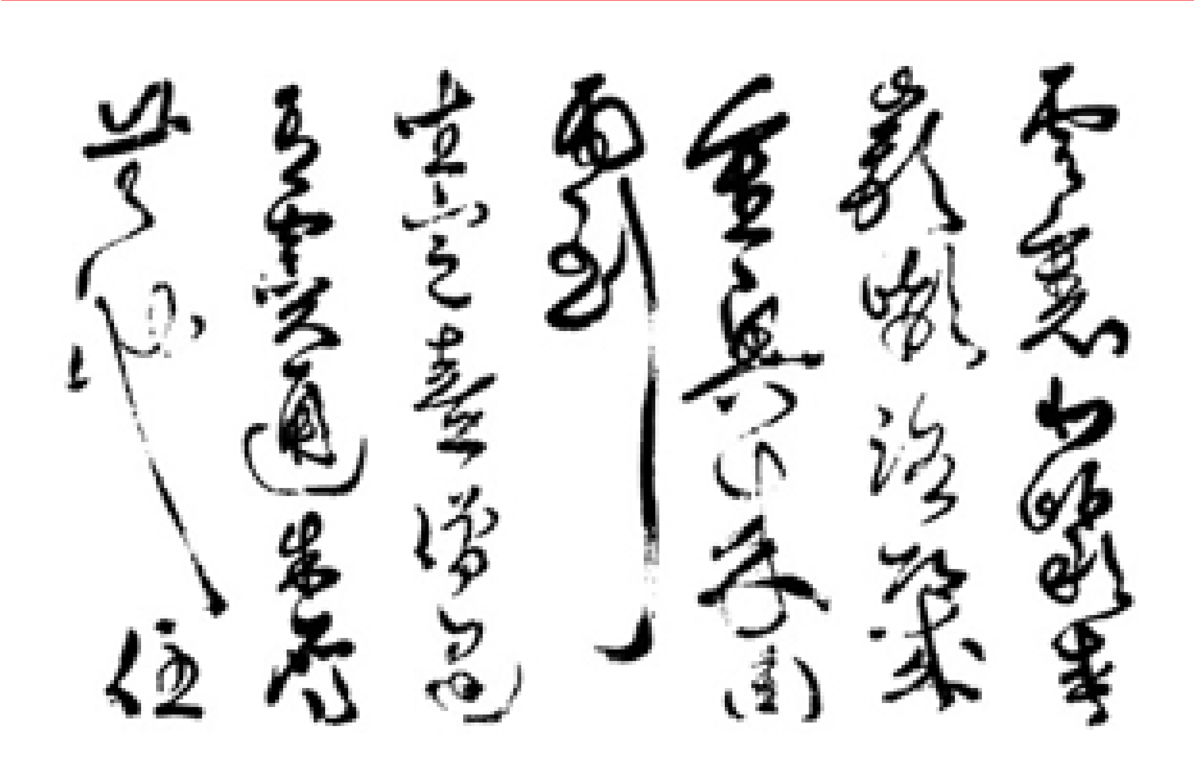


图 2-102　明·詹景凤《北岩寺诗》(局部)

图 2-103　明·张瑞图《骢马行瘦马行》(局部)

图 2－104　明·倪元璐《自书诗》

图 2－105　明·黄道周《喜雨诗》

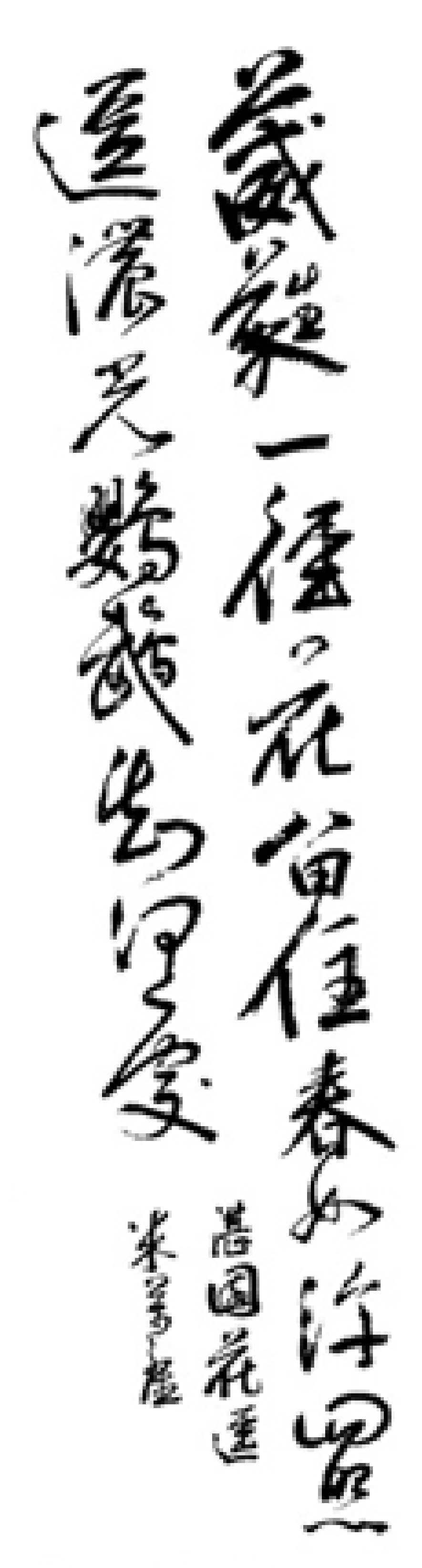


图2－106　明·米万钟《湛园花径诗》

(六)号称书法中兴的清代草书

1．清代草书概述

清代号称书法中兴，主要是隶、楷、篆书方面。清代的草书，初期继明末余绪，王铎、傅山、朱耷等的草书较有成就。虽然后期碑学兴起，邓石如等企图用写碑的书风引入草书，面貌虽有所变化，总未能达到魏、晋、唐一路格调，并不成功，还不若后来于右任融碑帖一炉的草书风貌。清代草书继王、傅等人后，就寥寥无几了。造成这种现象的原因自然复杂，但大约是清代初期由于皇帝喜爱赵、董，又从实用出发，故楷行书繁盛、馆阁体盛行。中期以后，碑版兴起，而碑版书体，均是所谓魏碑体的楷、隶、行书为多，大家热衷以碑学冲击帖学的柔弱，故专门从事草书的自然就少了。

2．清代草书家评介

王铎（公元1592—1652年）明末任东阁大学士，官至明、清两朝礼部尚书。博学，工诗文，以行草著名。他的草书宗二王，曾经下过很深的功夫。王铎十分重传统，他认为书法不从传统来，总入野路，但也善于自出新意。他的草书放纵奇特，豪迈奔放而法度森严，运笔能放能敛，笔画到位，粗细变换，虚实适度，常有涨墨，如草书条幅（图2—107)、草书长卷（图2—108)。

傅山（公元1605—1690年），博经史，善诗书画。书法各体皆佳，更精草书。书初宗唐，不得其效，学赵、董，遂乱真，后学颜。他提出“宁拙毋巧，宁丑毋媚，宁支离毋轻滑，宁真率毋安排”，是针对帖学时弊而来的，遂主张古拙、自然。草书精熟狂放而有法度，使转流畅而不轻滑，放收得体，疏密有致，笔画强劲，章法茂密而不堵塞，如草书帖（图2—109）。

朱耷(公元1626—1705年)，画家，又称八大山人，做过和尚、道士，具名“八大山人”，似哭似笑，个性怪异。精画善书，行楷学献之，清纯圆润，绝无俗气，如《题画诗》(图2—110)。

高凤翰（公元1683—1748年），官绩溪知县，工书画，得手山水、花卉。草书圆劲，后因右手痹，以左手书，笔画苍辣，如《弘济江天图卷跋》(图2—111)。

黄慎（公元1687—1768年），布衣家贫，以鬻书画为生。草书宗怀素，运笔疏落，章法疏密有致，笔法随意自然。

张照（公元1691—1745年），官至刑部尚书，康熙书法老师。博学善诗，书法从董入颜、米。草书有骨力，笔画简洁，但少趣味，如《草书诗轴》(图2—112)。

邓石如（公元1743—1805年），布衣，自学成才，初从篆刻、篆书，对秦汉碑刻多方吸收，临摹下了很深功夫，每临数百本。各体均善，以篆隶精深，时称“我朝第一”。行草书采用北碑用笔，古朴奔逸，如《草书七言联》(图2—113)。

包世臣（公元1775—1855年），官江西新喻知县。从欧颜入手，及苏黄，后学北魏，晚学二王，故其草书浑厚而具有晋韵，如《赤壁赋八条屏》之一、二（图2—114）。

何绍基（公元1799—1846年），官编修，经书词章均工，尤精《说文》考订。书法修养精深，对篆隶、南北碑刻均精心临摹，都能自成一家，以行书影响较大，其次是隶书，行草书也自成一格；以颜书为体，兼用魏碑笔法，浑朴厚重中不乏韵致；书写以回腕法，有遒劲凝重感，如行草书《四条屏》（图2—115)。

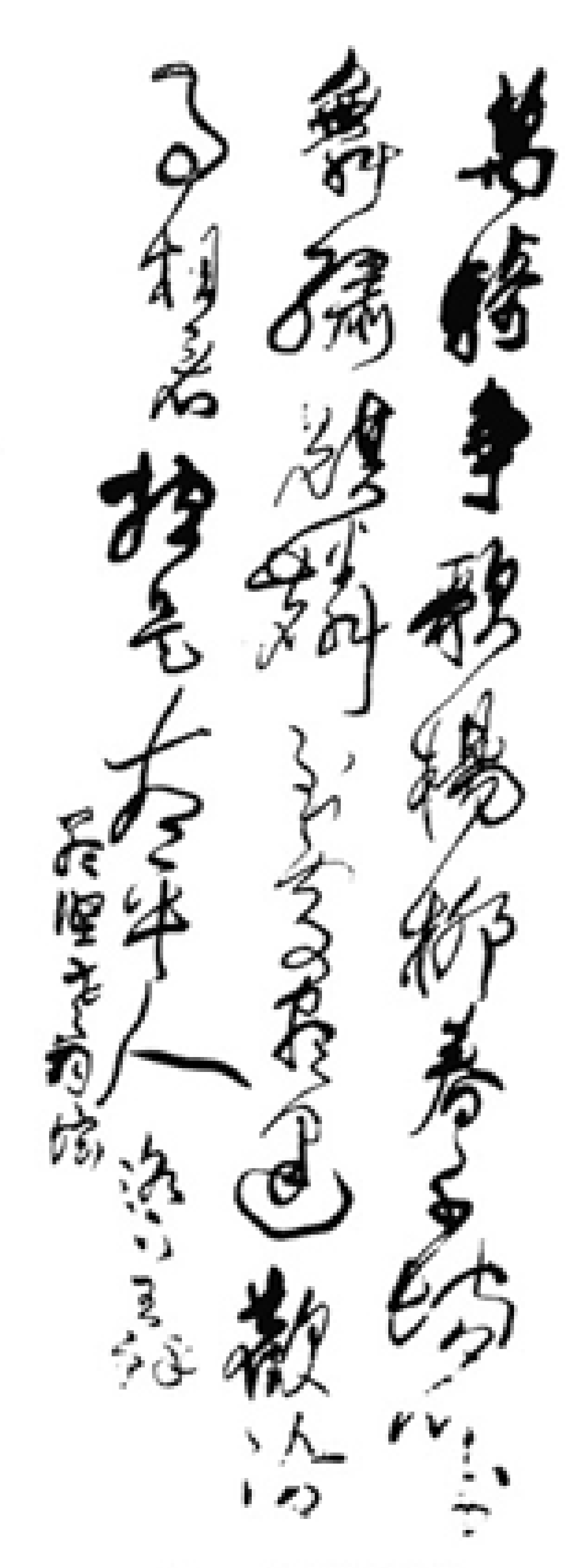


图 2－107　清·王铎草书条幅

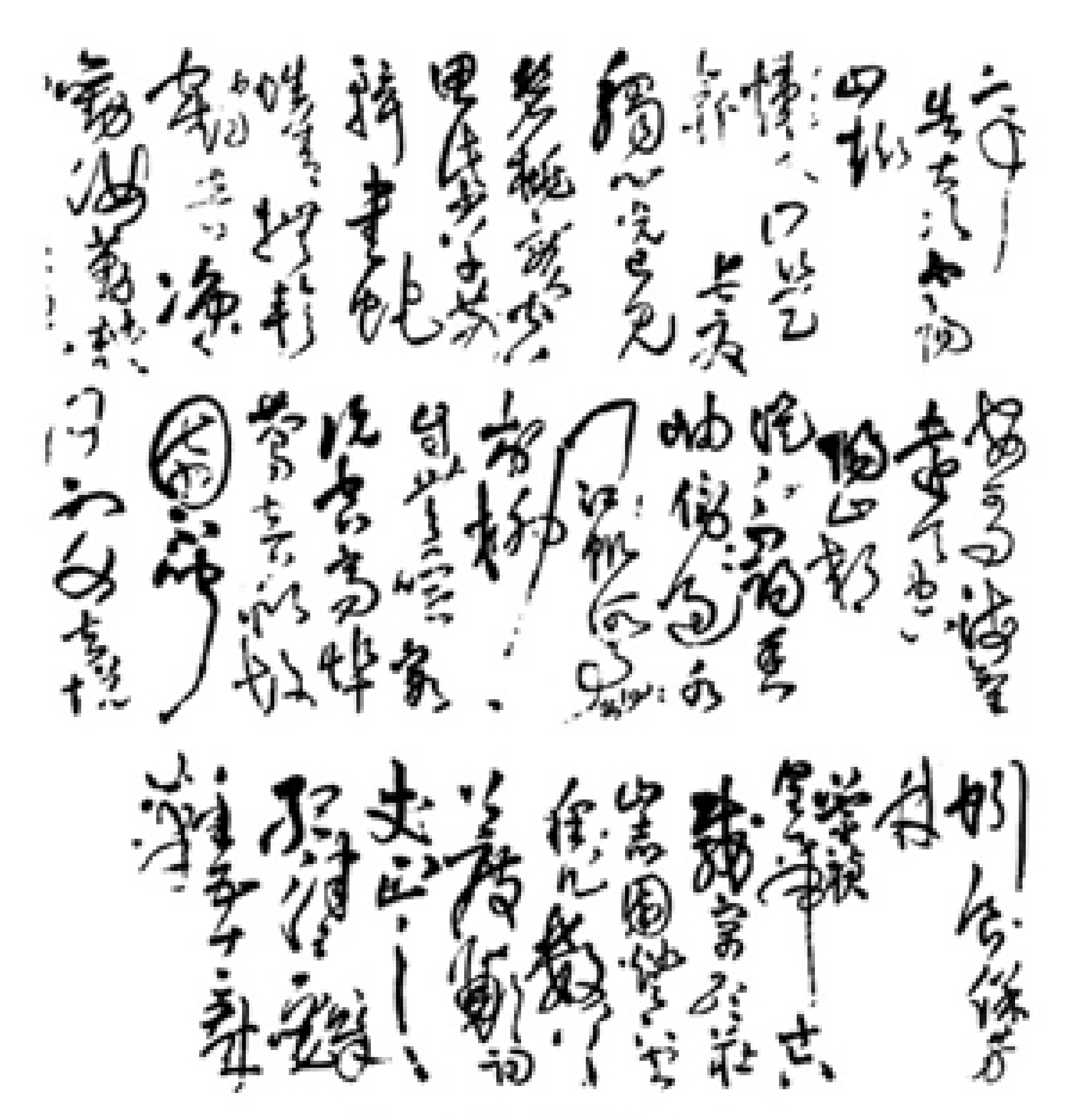


图 2－108　清·王铎草书扎卷(局部)

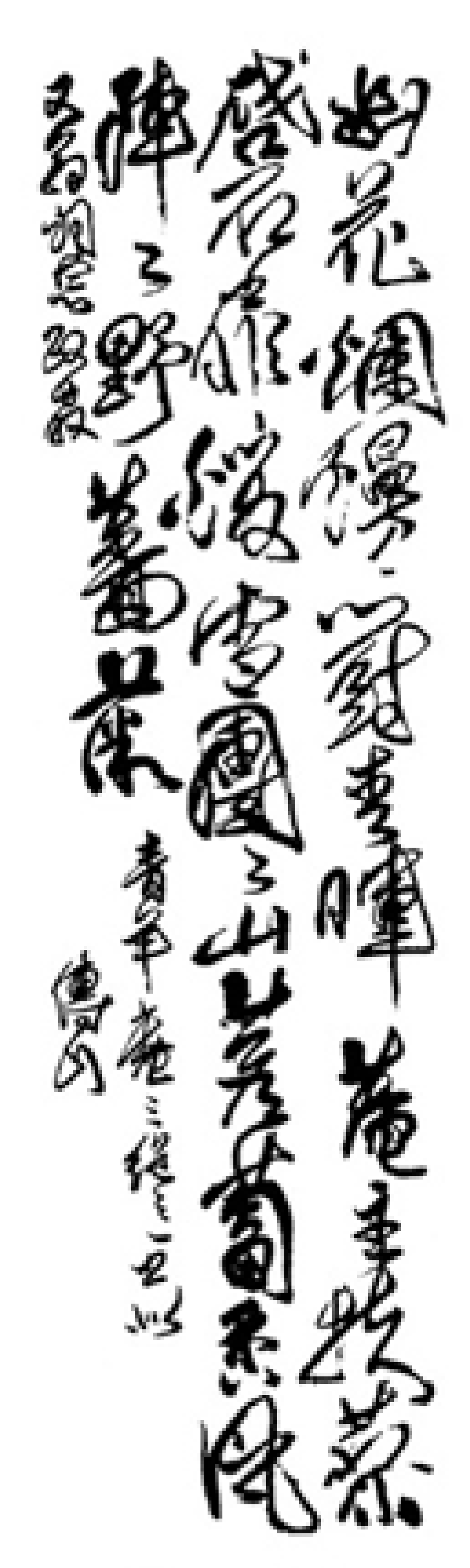


图2－109　清·傅山草书帖

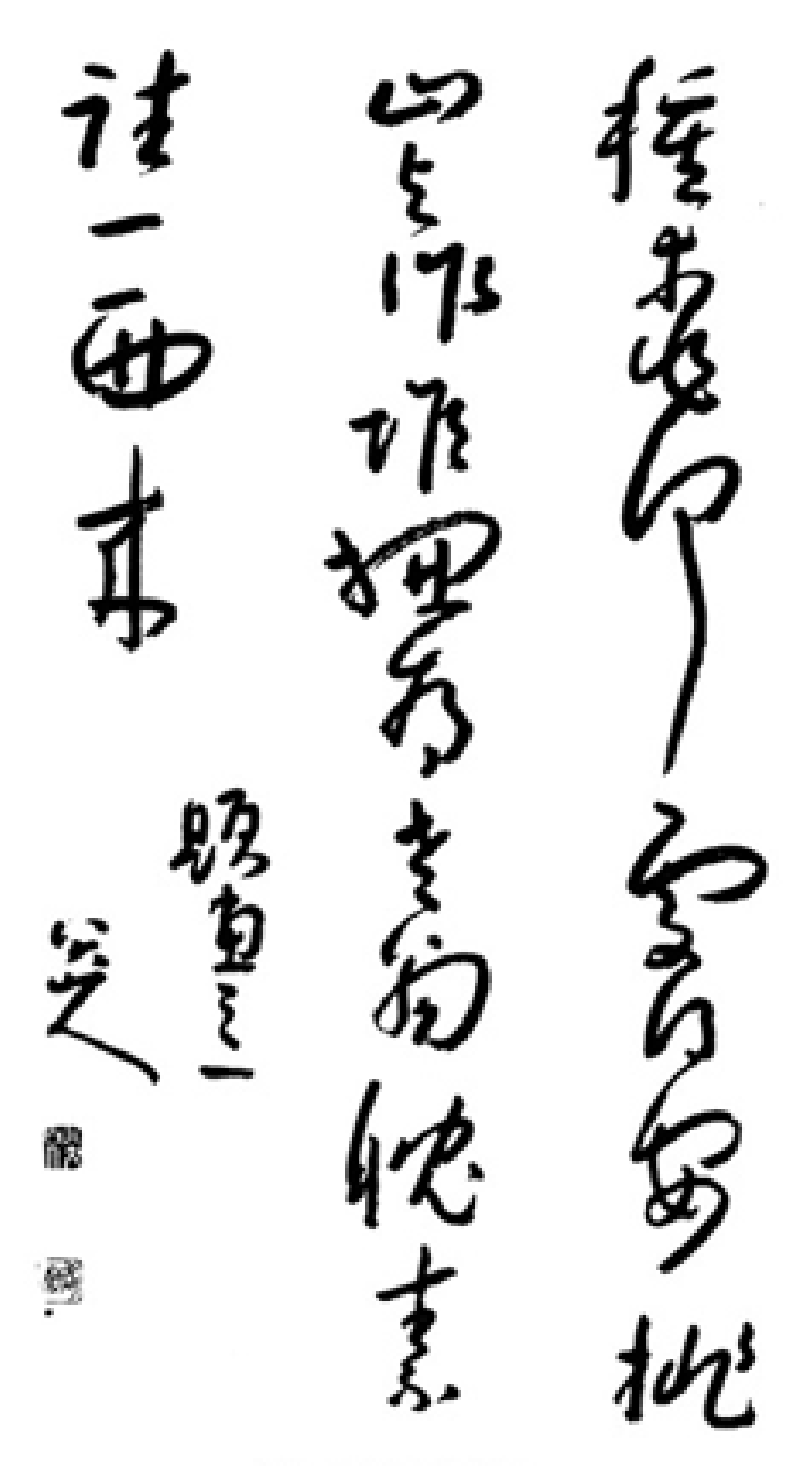


图2－110　清·朱耷《题画诗》

图 2－111　清·高凤翰《弘济江天图卷跋》

图2－112　清·张照《草书诗轴》



图2－113 清·邓石如《草书七言联》

图 2－114　清·包世臣《赤壁赋八条屏》之一、二

图2—115　清·何绍基《四条屏》之一、二

(七)现代著名的草书家

1．民国以来草书概述

民国以来称得上有成就的草书家寥寥无几，这是沿袭清代草书家原本就不多的后果。我认为，真正称得上草书家也只有于右任、毛泽东、林散之三人，沈尹默、潘伯鹰、高二适可算半个草书家。至于写草书的人近来越来越多，但取得突出成就的尚需要时间和过程。基本原因：一是对传统技法临摹不扎实，研究也不够；二是本身文化素质艺术修养尚待积累；三是在市场经济条件下，“急功求成”等等因素也冲击着前两个条件的提高。

2．民国以来主要草书家评介

于右任（公元1878—1964年）曾任国民党监察院长，幼而好学，能文工诗，擅书法。中年以后学草书，从章草入今草，又把魏碑朴茂奇拙的用笔吸收到草书中，形成浑厚天然、笔法恢宏的气势，书法独具一格（图2—116）。他还出版了《标准草书千字文》，企图从实用出发，推广草书。

林散之（公元1898—1989年）善诗、书、画，最工草书。书法学晋唐，郭沫若看了他的草书说："五百年来第一人也"(图2—117)。

毛泽东是中国人民的领袖，伟大的政治家、军事家、诗人。严格讲他不是书法家行列所能包容的，他是历史的巨人。但是从他的书法角度讲，他也是非常突出的。他是新旧书法艺术思想体系的分水岭，划清了两者的界限。过去书法是作为入仕的敲门砖和谋生的手段，而毛泽东五百多件书法作品都是为人民为革命为建设社会主义的无私贡献。他的书法早期宗魏碑、晋唐，后期专学怀素，无法而有法，创作了气势磅礴而不失雅逸洒脱的草书，成为继承传统创新的典范，如《长征诗》（图2—118)。

潘伯鹰（公元1899—1966年），工诗文词，又撰小说，擅长楷行草书。初宗二王，后攻褚遂良，涉猎很广，主张正草并进，碑帖兼收。行草风格朴茂，拙中带巧（图2—119）。

高二适（公元1900—1977年），初临魏晋钟繇、二王，晚攻章草，并热心杨凝式、宋克。骨力遒劲,取法高古,纵横奇变,时出奇趣(图2—120)。

沈尹默，"五四"新文化主将之一，曾任北大校长，书法遍及晋唐宋元诸家，临摹功夫深，对二王书法可以乱真；极重法度，清圆秀润，劲健遒逸，可惜个性面貌差，少新意（图2—121）。

以上介绍了草书的起源和沿革，初期从隶书脱胎出来的章草书，演变为今草及其历代草书的发展，风格的演变，都是从继承二王和旭、素等名家传统草书的基础上演变和发展的。历代草书家都是从晋唐草书中学习传统的技法，加以个性化，形成自己独特的面貌，故他们的草书既有前代草书传统，又加上自己的创造。如果不在传统草法基础上发展，是很难成为草书家的，更不可能取得很高的成就，许多草书家临写二王、旭、素的草书都可以达到乱真的程度，可见其功夫之深了。同时又根据自己的理解和个人审美观，吸取各种书体、书法家的长处，创造出新的格调，形成丰富多彩的风貌。

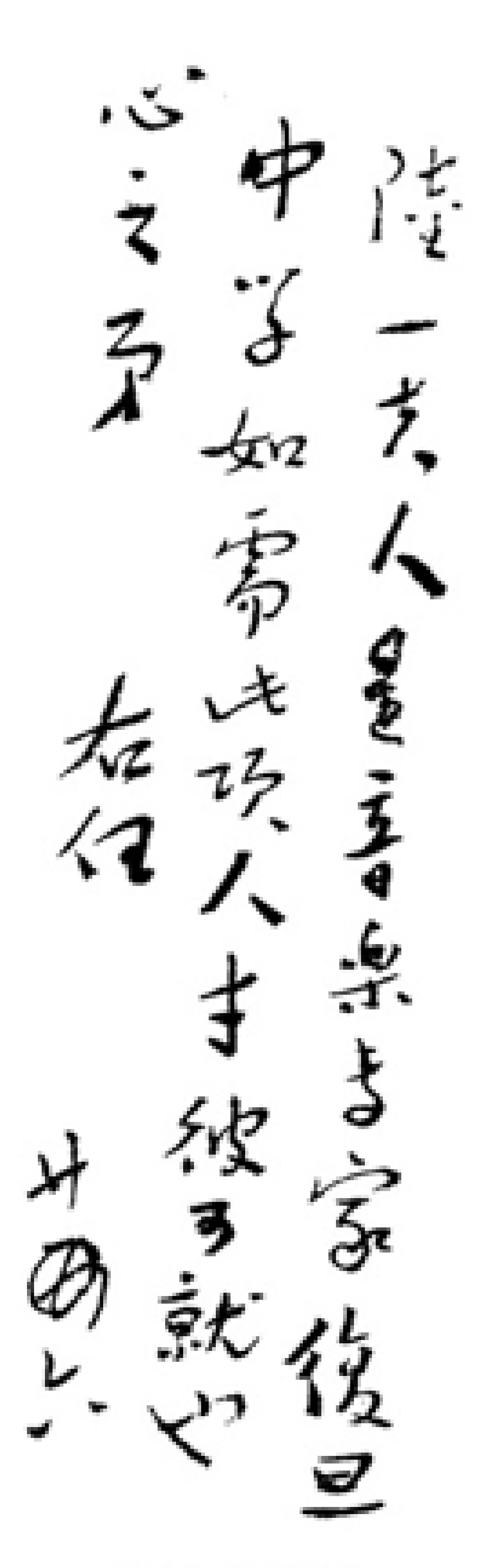


图2－116　于右任行草书

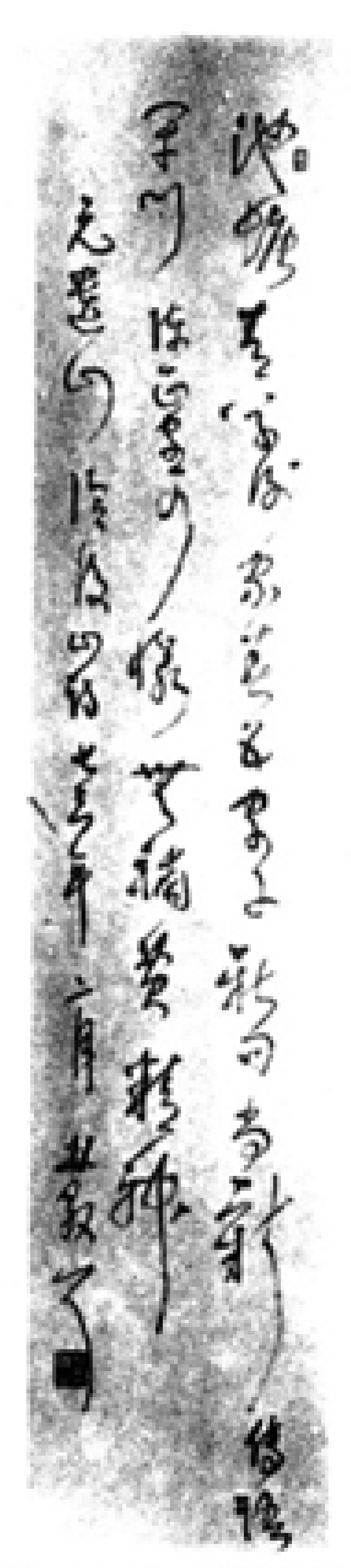


图2-117　林散之草书《元好问诗》条幅

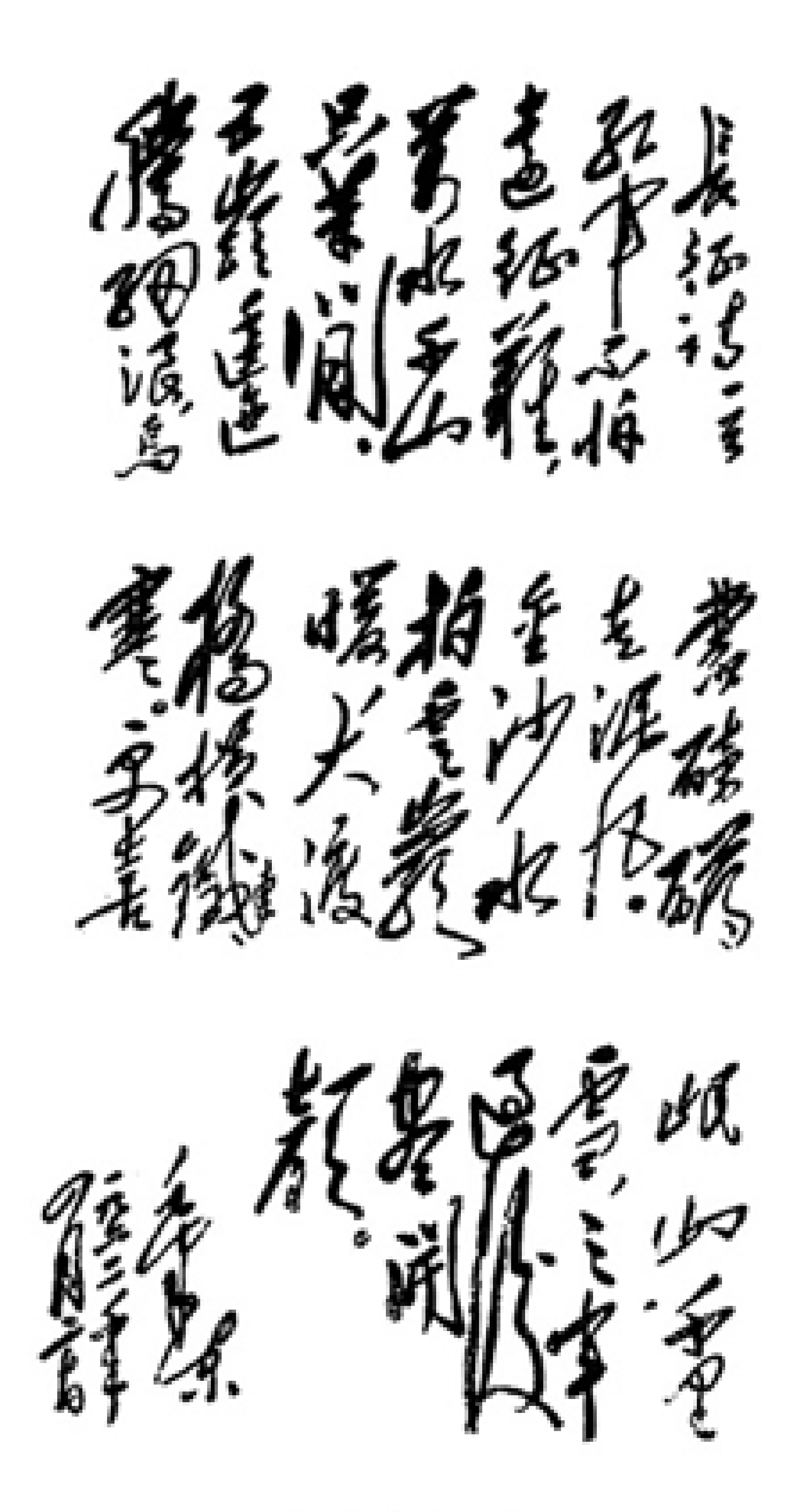


图 2－118　毛泽东《长征诗》

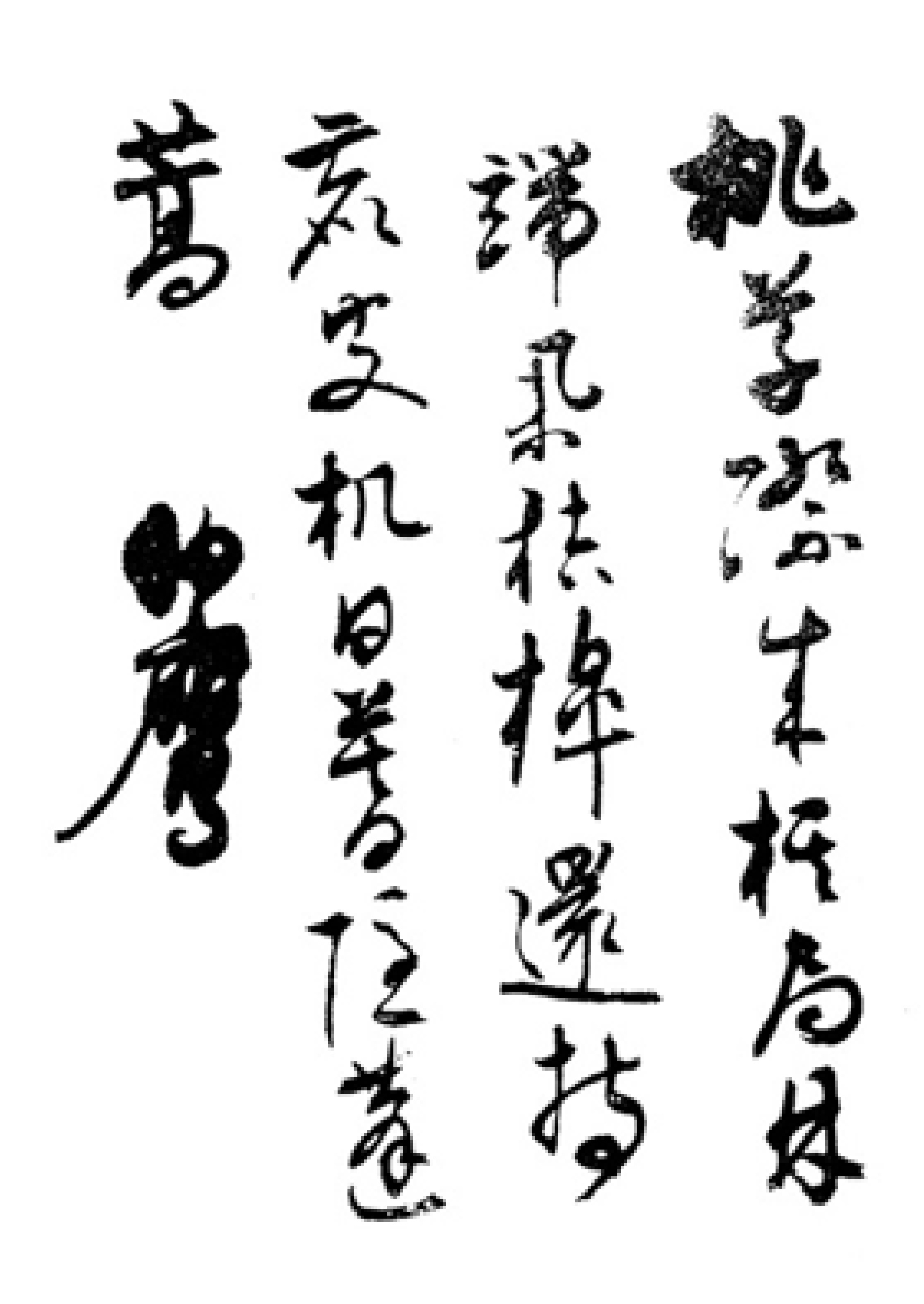


图 2－119 潘伯鹰行草书

图 2－120　高二适行草书

予久不临写兰亭修禊叙　然意中时时有之　未能忘怀　适初直先生出此册索临　遂尔命笔　匆匆写一过　故不能尽其神理　是可愧也夫　癸卯首夏之月于沪上寓庐　尹默记

图2－121　沈尹默《自临兰亭序题后》

三、学习草书的步骤和方法

(一)端正学习心态

学习草书如何入手，对我们初学草书者来说还是个模糊问题。学草书有两个难题——入门难，提高难。首先要端正心态，即不能把掌握草书看成很容易的事，似乎拿起笔来照别人的草书来写就行了。看这人写得好，就写几笔，然后看另一个人写的也不错，又照这人的草书写几笔，毫无章法，这自然学不好。我们既要防止随意，也要防止急躁；同时也不要把学草书看成高不可攀的事，丧失信心，因而放弃学习。本来学习书法，除了一些大学中书法专业以外，大多数是业余自学，既是一门专业，也是一种修养，更是对传统艺术的爱好和继承，完全可以从容地用正常的心态来学习，不急不躁，按部就班，循序渐进，反而学得更扎实，速度也不会慢。所以，学习草书更要讲究科学的方法。我们不必像古人那样摸索甚至走弯路去学习，现代生活紧张，时间有限，所以更要注意科学的学习方法和正确的学习心态。

所谓科学的方法，即要花时间讲效果，慢中求快，循序渐进。

(二)从规范化临帖开始

1．选择好范帖

有人喜欢谁的草书就临谁的，这也容易走弯路。从我们介绍历代草书家中，有些草书作品法度较严格，结体、章法较平正。有些草书家的作品个人面貌较突出，你学他，就很难脱开他的面貌，不容易形成自己的风格；还有的比较狂放，这种草书作品即使不失规矩，也很不容易学好，即使表面形式临习颇像，但因内在素质不同，缺少内在神韵。还有些草书作品虽然也有个人风貌，但是技法比较单纯，也不利练习基本功。王羲之《十七帖》，智永《草书千字文》，法度严谨，结体、章法比较平正，并且笔法技巧也比较丰富，字字独立，比较适合初学草书者作范帖。这些帖适合或便于练草书的基本功，掌握了他们的草书技法，就为写草书打好了比较扎实的基础，又为变化成自己的草书面貌创造了很好的条件。有了写草书的基础，为了变革风格，再学习和研究怀素、张旭、孙过庭、黄庭坚、赵孟頫、祝允明、王铎等的草书，就容易多了。他们的草书作品都有自己的特色，在用笔、结体、章法方面也各有自己的特点和独到之处，否则就形不成自己的风格。临摹他们就要研究和吸取他们某些独特的技法，为我所用，以便改变或提高自己的格调，或创造出自己的草书面貌。这可以说第二轮要选的范帖。为了学好草书，有人主张先学章草，因为章草笔画比较沉稳古朴，不像今草高度减笔，高度使转，多用连带，容易流于飘浮油滑，如先学章草，再学今草就可以防止这种可能，这也是一部分人的观点和经验。也有些人先学今草，为了同样的目的再学章草，并在今草中用进某些章草的笔意，这也是一种选择。对于草书来说，历史上许多书家的草书接近行书，即所谓行草书。如果想使自己的草书靠近行书，那么你还必须专门练习行书，如王羲之《圣教序》、《兰亭序》以及欧阳询、虞世南、诸遂良、李邕、颜真卿、杨凝式、苏轼、蔡襄、米芾、赵孟頫等名家的行书帖。这就是应如何选帖的道理。选帖是学习草书的第一步，而且是重要的一步，它涉及自己的书路今后如何走。这也是循序

渐进的序列的开头。所以要非常慎重、严肃。当然学草书者的情况也很复杂。有的是初学书法；有的从楷书、魏碑开始，已有一些基础；有的已有一定行书基础；有的学过隶书，再学草书。种种情况不同，但学习草书的道理是一样的，都要循序渐进。

2．临记结合

（1）选好范帖。先选一段范帖并对每个字的间架、笔法，如点画、使转的起收笔、态势、运转的幅度、位置、粗细等，进行反复的分析、研究和品味，边观察边记忆，将这段文字深深地印在脑际。

（2）进行对临。对临时先只取一段，几十遍临习。每临一遍，对照检查，找出与原帖在结构、线条位置、笔法等方面的差距，再临一遍，直至熟练，与原帖已非常接近。在这熟练掌握范帖技法、神韵的对临过程中，可以经常背临，每背临一次，也要和原帖对照找差距，直至背临的作品极似范帖为止。然后再对临下一段。按这程序，一段一段临下去，直至全帖临完。由少到多，步步为营，容易见效果。在临习过程中，一要注意防止贪多求粗。贪多求粗学不到精到的技法，学不到扎实的基本功。二要防止只动手不动脑，看一画写一笔，照猫画虎。临写过程就是研究、分析、死记范帖的技法、结构的过程。要找出结体和用笔的规律，如结构的收放、线条的起收笔法、使转的幅度、笔画的粗细、墨色的变化等等，都要认真观察、分析、记住。我们从历代草书家中可以看到他们临摹的王羲之的作品，真可以达到乱真的地步，如元代赵孟頫临帖、明代邢侗《临王羲之书》等都达到精熟程度。

临摹，既是掌握前人书法的技法和神韵的过程，也是提高自己对草书的认识和修养的过程。一方面要不断地提高书写的能力，另一方面要对草书作类比的研究，如王羲之的草书，除《十七帖》外还有别的草书帖，在《淳化阁帖》中就有王的三卷草书帖，都可以找来研究和临摹。同时也可拿其他草书家的草书来对比研究，这样就会很快提高。

（3）临记结合练习。在临写以前，先要认字。认识草书符号，对于学草书是很重要的。草书字形已经变化，和楷行书结体大不相同。它通过省减、连、代等手段变成另外一种符号，要研究、记住草书符号，然后才能临记结合。如何临写，前边已讲到，这里重点讲如何记住。记草书符号先认识、记住范帖中的草书符号，如偏旁的写法，偏旁在左的，在右的，在字头的，在字脚的，哪些符号是可以一个符号代替几种偏旁的；另外，偏旁以外主体部分写法，省减合并部分的笔画等等，属结构性的笔画、符号。其次要记住笔法方面的，如点画的写法，使转时的弧度、笔锋走向、态势、起收笔法，笔画收放、粗细等等。都要多看多记。如不死记硬背就无法写好草书。当然这种记忆，只能由少到多，逐步掌握。

(三)关于草书的创作

1．准备工作

在书写一幅作品之前，先要确定书写内容，对其草书写法搞清楚，并对整幅字，用草书写一草稿，这当然指初学阶段。如果已写得较熟练，创作也有经验了，这些均可省略，但是初期阶段是不可减免的。写个小稿，做到心中有数，只有好处，没有坏处。

2．临创结合

临写和创作要始终结合在一起。在初期阶段，创作是围绕基本功练习进行的，这是自然的，因为技法还不熟练，进行习作就是凭靠临摹范帖过程中学到的一些技法和结构知识。这段可称为“模

仿性创作”，即模仿范帖来进行创作。已较熟练地掌握一家一帖的技法以后，即处在提高阶段，也就进入“创造性创作”阶段。书法家为了创作自己独特草书面貌，还应该继续临摹历史名家法帖，并吸取他们的表现技巧，逐步形成自己的特点。临创始终要结合。

3．模仿性创作

意临是模仿性创作阶段的最初的形式。在临摹基础上，背临、意临都是带有模仿性的创作。当然，背临注重的是学范帖的形似方面，是为了能记住范帖的结构、笔法和章法。在背临时，也必然会注入个人的认识理解，虽然技法上还不成熟，但从这意义上也可算是模仿性创作因素。意临是在学范帖的基础上，在较熟练地掌握草书技巧以后，追求范帖神韵的一种模拟创作。这种创作虽然还逃不脱范帖的范围，但更具备作者的理解和审美心理来书写，故更具有创作意义。

我们在临摹一家一帖提高草书基本功的过程中，特别是掌握一定的草书基本功以后，要多进行这种背临和意临，以增强和提高草书书写技法和基本功的熟练程度。还可以避免以下两种可能出现的弊病：一是有些人对范帖对临时，可以临得很相似，但一离开范帖又不会写了，这是由于技法不熟练所致；二是在临摹方法上也存在弱点，即只动手不动脑，照范帖一笔笔地照写，可说是照样画葫芦，不动脑去思考技法的特点和规律，也不认真记忆、熟背。多背临和意临，可以提高书写的熟练程度，开拓思路，以利展现自己作品的面貌。当然，所有临创过程中，首先要弄清什么字，查清草写结构，积累草书的写法。

4．创造性创作

创造性的创作有别于模仿性创作。所谓的创作本来就是创造性的。这里所以有所区别，是为了说明学习和练习创作草书的过程。其实二者在实践中没有绝然分开。不过，在学习过程中，前期因为学的东西少，基本功夫还比较浅，故在创作中只局限一家一帖的技法、风格。到了后来，临习的范帖多了，基本功也比较浑厚，书法修养也提高了，理解也深了，追求自己的艺术趣味和表现的技巧能力都可以达到了，即可以进行创造性的创作。

当我们学习草书，已熟练地掌握一家一帖的技法和基本功以后，这时候容易产生两种心态：一是已形成习惯性的写法，所谓程式化，不管写什么作品，都是一个样子；二是也想不断提高，改变自己习惯性的写法，但不知如何下手，并有疑虑，怕改变风格和写法，作品的质量下降。要解决这两种心态，还是要坚持临摹和创作结合的方法。同时要求多学习草书知识。

（1）进行技术性的准备。要临摹适合个人想追求的神韵、风格，只有临摹的范帖多了，基本功更深广了，各种风格技巧都熟悉并能写了，学到的就可以在创作中运用。如学了二王草书，又临习了王铎的草书范帖，你即可在创作中用进王铎的草书结构、笔法、布局。你临摹研究多家范帖并掌握了他们技法，那么在创作作品时自然会融合进去。

（2）要不断地研究草书的技法和形式，提高理解和认识的能力。如草书结构方面的收和放如何体现在草书的结体和章法中；笔法的点画起收笔法和使转如何适度和到位；线条的质量和造型的意趣；墨色如何使它有变化，如何变化对整个画面造成怎样的艺术效应等等，都力求深刻地理解和可以熟练地运用。一句话，要研究草书形式美的规律和知识，并能熟练地操作。

（3）要不断地提高文化艺术修养。对各种艺术的欣赏和诗词的修养，以及有关美学理论的学习，当然不是一日之功，但是这是从根本上提高个人文化艺术素质的必修之道。同时要提高悟性。历史上草书家从生活中得到启示联想草书的笔法，从而大大提高自己的创作水平，例子很多，也可以说明悟性的重要性。但是，悟性是建筑在个人修养基础上的，如果没有修养就很难有这种悟性。

（4）草书的风貌是与作者个性、修养有密切关系的。不仅文献和名人论述中有这方面的记述，从历代草书家的创作中也可以看出，如二王的草书的雄强、清雅可以看出他们修养、个性和心态。怀素、张旭的颠狂性格才有他们的狂草，杨凝式、黄庭坚的诗文家的艺术个性才有他们草书的独特面貌。所以，要清醒地理解自己喜爱的风格、书貌。有些人喜爱写大草，但是并不具备这种个性，所以就不一定能写好。在一定的客观条件下，性格决定人一生所走的路程和取得的成就，性格也决定一个人的草书面貌和取得草书的成就。

封面草书释文：

众鸟高飞尽，孤云独去闲。

相看两不厌，只有敬亭山。

李白《独坐敬亭山》

辛巳夏　王景芬书

（封底草书释文见第50页）

[附]　插图目录